



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
Центр развития ребенка -
детский сад «Рябинка»
города Белокурихи Алтайского края

Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2018 - 2019 уч.год.

Автор - составитель:
Сысоева В.В. инструктор
по физической культуре

г. Белокуриха 2018 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад «Рябинка»
города Белокурихи Алтайского края

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2018

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего

МБДОУ ЦРР – детский сад

«Рябинка»

от 31.08.2018 № 139 ОД



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА инструктора по физической культуре на 2018 - 2019 уч.год.

Автор - составитель:
Сысоева В.В. инструктор
по физической культуре

Содержание

1	Целевой раздел.	4
1.1.	Пояснительная записка.....	
	Цель Рабочей программы.....	6
	Задачи Рабочей программы на каждый возрастной период	6
1.1.1.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	10
1.1.2.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	11
1.2	Планируемые результаты освоения Рабочей программы.....	28
2.	Содержательный раздел. Направления развития ребенка по образовательным областям.	31
2.1.	Описание места непосредственно – образовательной деятельности (занятия) в учебном плане.....	33
2.1.2.	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие». Обязательная часть.....	33
2.1.3.	Особенности организации НОД по физической культуре по возрастным группам	35
2.2.	Календарно – тематическое планирование непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе.....	38
2.3.	Календарно – тематическое планирование непосредственно – образовательной деятельности по в физической культуре средней группе	83
2.4.	Календарно – тематическое планирование непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе.....	135
2.5.	Календарно – тематическое планирование непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной к школе группе.....	187
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	239
2.7.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуры с семьями воспитанников	242
3.	Организационный раздел	244
3.1.	Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности и особенности организации развивающей предметно – пространственной среды по реализации Рабочей программы	244
3.2.	Программно - методическое обеспечение Рабочей программы.....	246
3.3.	Лист изменений и дополнений.....	248

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Социально-экономические преобразования, произошедшие в российском обществе, привели к серьёзным изменениям в системе образования в целом и в дошкольном его звене в частности. Эти изменения коснулись как организационного, так и содержательного аспектов дошкольного образования. В связи с этим, появилась необходимость создания образовательной программы ДОУ, определяющей специфику организации воспитательно-образовательного процесса с учётом федерального образовательного стандарта дошкольного образования.

Образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка - детский сад «Рябинка» (далее ДОУ) разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).

Так же образовательная программа опирается на нормативно-правовую базу, в которой соотнесены цели программы и планируемые способы их достижения в соответствии с действующим законодательством РФ и международными правовыми актами.

Международно-правовые акты:

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, 1990г. (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

Детский фонд ООН ЮНИСЕФ Декларация прав ребёнка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959).

Конвенция о правах ребенка (Нью – Йорк, 20.11.1989)

Законы РФ:

Конституция РФ от 12.12.1993 (с изм. и доп.);

Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 №223 ФЗ (с изм. и доп.);

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (с изм. и доп.);

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 г. N 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 9.12. 2010г. №436 – ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

Бюджетный кодекс РФ;

Семейный кодекс РФ;

Документы Правительства РФ:

Постановление Правительства РФ от 05.07.2001 года № 505 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;

Документы Федеральных служб:

СанПиН 2.4.1.3049-13, утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 № 26, регистр. №28564.;

СанПиН 4.1.3049 -13 (с изменениями, внесенными Решением Верховного суда Р.Ф. от 04.04. 2014 №АКПИ 14 -281)

Нормативно-правовые документы Министерства Образования и науки Российской Федерации:

Постановление правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014г. №295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации» «Развитие образования» на 2013 -2020 годы».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013г. №544н г. Москва «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.02.2014 «08-249 «Комментарии к ФГОС ДО»;

Приказ Министерства образования РФ № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;

Приказ №1044 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеразвивающим программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013г.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 №276 «Об утверждении порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

Распоряжение правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.

№176р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

Рабочая программа инструктора по физической культуре – нормативный документ, внутренний стандарт учреждения по образовательной области «Физическое развитие», определяющий содержание дошкольного образования, разработанный по физическому развитию детей и представляющий собой комплекс средств воспитания, обучения, развития и коррекции детей, реализуемый на основе имеющихся ресурсов (материальных, методических) в соответствии с социальным заказом родителей.

Рабочая программа также разработана на основе Образовательной программы ДОУ, примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.- 3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. - 368с.

Рабочая программа охватывает содержание образовательной области «Физическое развитие» в каждом возрастном периоде.

Также, для успешной реализации Рабочей программы инструктора по физической культуре в ДОУ обеспечиваются следующие психолого – педагогические условия:

1. уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2. использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3. построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию развития;
4. поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5. поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6. возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7. защита детей от всех форм физического и психического насилия.

При реализации Рабочей программы с детьми, испытывающими трудности в освоении Образовательной Программы ДОУ, осуществляется психолого – педагогическое сопровождение ребенка инструктором по физической культуре на основе индивидуального образовательного плана, разработанного на основе ИПРА (МСЭ) или адаптивной коррекционной программы, разработанной на основе заключений ЦПМПК.

Цели и задачи реализации Рабочей Программы инструктора по физической культуре. (Основные).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни. Овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании др.) формирование полезных привычек.

Воспитание культурно - гигиенических навыков.

Физическая культура. Обеспечение гармоничного физического развития совершенствование умений и навыков в основных видов движений , воспитание красоты, грациозности. Выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной деятельности, воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Цели и задачи: Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития. Продолжить развивать разнообразные виды движений, Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не отпуская головы, сохраняя прекрасную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно, учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении. При выполнении упражнений в равновесии.

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Формировать интерес к спорту. Знакомить с некоторыми видами спорта. Приобщать к доступным подвижным играм и упражнениям.

Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.

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

Подвижные игры. Учить реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой» и др. выполнять правила в подвижных играх.

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

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

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

Цели и задачи: Средняя группа (4-5 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития.

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать подлезать. Перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой. (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой и по кругу.

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

Учить построениям, соблюдая дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Цели и задачи: Старшая группа. (от 5-6 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различным видом спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколёсном велосипеде. Кататься на самокате, отталкиваться одной ногой(правой и левой).Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Цели и задачи: Подготовительная к школе группа (от 6-7 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости точности, выразительности их выполнения

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое, в длину и в высоту с разбега

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

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

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств.(ловкость, сила, быстрота; выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям

(городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.1.1. Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы.

Принцип нормативности.

Соответствие образовательной программы «Федеральному государственному стандарту дошкольного образования», Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации».

Принцип системности.

Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при организации культурных практик.

Принцип системно – деятельностного подхода.

Содержание программы реализуется в различных видах деятельности в соответствии с возрастными особенностями дошкольников и принятием ребенка как субъекта, а не объекта деятельности.

Принцип индивидуализации.

Предусматривает развитие индивидуальных способностей ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе учета его интересов, потребностей.

Принцип компетентностного подхода.

Предполагает, что достижения детей дошкольного возраста определяются не суммой знаний, умений и навыков, а совокупностью личностных качеств и компетенций ребенка, определенных целевыми ориентирами на этапе завершения дошкольного образования.

Принцип интеграции.

Воспитательно - образовательный процесс строится на основе взаимодействия образовательных областей, взаимопроникновения в разные виды деятельности.

Игровой принцип.

Заключается в том, что при реализации общеобразовательной программы отсутствует жесткая предметность, основной аспект развития ребенка делается на игровую деятельность.

Принцип мобильности.

Предполагает постоянное изучение, исследование, анализ ситуации в ДОО и своевременную коррекцию структуры и содержания образовательной программы.

1.1.2. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ

Общая характеристика физического и психического развития детей. На третьем году жизни ребенок может прибавлять в весе от 2,5 до 3 кг, а его рост увеличивается на 7-8 см. К концу года рост может составлять от 99 до 101 см, а вес – от 14 до 16 кг. Ребенок меняется и внешне. Исчезает округлость тела, ноги становятся длиннее. Время бодрствования увеличивается до 6-6,5 часов. Однако надо помнить, что нервная система ребенка еще не отличается выносливостью, поэтому он быстро утомляется. Ведущая деятельность – предметная. Ребенок овладевает многими предметными, орудийными действиями. Процесс освоения действия – от совместного с взрослым через совместно-раздельное к самостоятельному. Это происходит в разных видах деятельности, все более отчетливо выделяющихся из предметной: игре, конструировании, труде, изобразительной деятельности. Ребенок становится все более активным, самостоятельным и умелым, возможно проявление предпосылок творчества. Происходит перенос и обобщение способов действия; проявляется особая направленность на результат деятельности, настойчивость в поиске способа его достижения. Ребенок выявляет сенсорные признаки предметов, обобщает свои представления о предметах по функции (назначению), по отдельным сенсорным признакам, по способу действия. Формируются первые целостные представления об окружающем мире и наглядно проявляемых связях в нем. Познавательная активность в форме инициативной сенсорно-моторной деятельности сохраняется, развиваются коммуникативные способы познания (речевые в форме вопросов, опосредованные – через художественные образы). Расширяется сфера интересов ребенка. При некотором свертывании в восприятии наглядно-практических действий и при развитии речи появляются представления,

символические образы – зарождается наглядно - образное мышление. Формируются способы партнерского взаимодействия. Ребенок проявляет при этом доброжелательность и предпочтение отдельных сверстников и взрослых, все в большей степени в поведении и деятельности начинает руководствоваться правилами отношения к предметам, взрослым, сверстникам. Осваиваются основные способы общения с взрослыми и сверстниками (преимущественно вербальные). Речь становится средством общения и с детьми. В словарь входят все части речи, кроме причастий и деепричастий. Ребенок по своей инициативе вступает в диалог, может составить небольшой рассказ-описание, рассказ-повествование. Появляются первые успехи в изобразительной деятельности и предпочтения в эстетическом восприятии мира. Ребенок способен эмоционально откликаться на содержание художественного образа, на эстетические особенности окружающих предметов и выражать свои чувства, увлеченно использует разнообразные художественные материалы (карандаши, фломастеры, краски). У него появляются эстетические, нравственные, познавательные предпочтения: любимые игры и игрушки, книжки, музыкальные произведения, бытовые вещи. Социальная ситуация развития. Событийная общность характеризуется расширяющимися и усложняющимися отношениями ребенка с взрослыми и детьми. Роль взрослого во взаимодействии остается ведущей, но стремление к самостоятельности и независимости от взрослого интенсивно развивается, достигая к концу года позиции «Я сам», которую ребенок ярко демонстрирует, утверждает и защищает. Наступает кризис третьего года жизни. Стремясь к самостоятельности и независимости, ребенок в то же время хочет соответствовать требованиям значимых для него взрослых. У него проявляется повышенная заинтересованность в оценке взрослого, стремление быть хорошим; при этом крайне важен интерес и позитивная оценка результата его деятельности. Новообразование этого периода в развитии: ребенок начинает видеть себя через призму собственных достижений, признанных и оцененных другими людьми. У ребенка появляется чувствительность к отношению сверстников, формируется потребность в общении с ними. Общение обогащается по содержанию, способам, участникам, становится одним из средств реализации любой совместной деятельности с ребенком. Взрослый – внимательный, добрый, сотрудничающий, поддерживающий – остается при этом главным мотивом общения для ребенка третьего года жизни. Формируется «система Я» – потребность в реализации и утверждении собственного «Я» (Я хочу, Я могу, Я сам). Меняется отношение к миру. Оформляется позиция «Я сам», актуализируется требование признания окружающими новой позиции ребенка, стремление к перестройке отношений с взрослыми. Позитивный образ «Я» формируется в зависимости от успешности ребенка в деятельности и доброжелательных оценочных отношений со стороны окружающих. Формируются личностные качества: самостоятельность в действиях, целенаправленность, инициативность в общении и познании, предпосылки творческого решения задач.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ЖИЗНИ.

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движений рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег их еще неравномерен, движения рук не энергичны. Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги). Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг. Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют. На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.). У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11-12,5 тыс. движений). На занятиях по физической культуре показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений, в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных). Психическое развитие. Социальная ситуация развития характеризуется увеличивающейся самостоятельностью ребенка, расширением его знакомства с окружающим миром. Особое изменение претерпевает общение: ребенок пытается оказывать влияние на взрослого. На смену деловому сотрудничеству раннего возраста приходит познавательная форма общения, наступает возраст «почемучек». Общение с взрослым постепенно приобретает внеситуативный характер. Главный мотив общения – познание окружающего мира. Именно в этом общении с взрослым формируются привычки и эталоны поведения ребенка. Взрослый по-прежнему – главный партнер по общению, однако, в этом возрасте начинает усложняться общение детей со сверстниками: совместные действия начинают обсуждаться и согласовываться, но ребенок пока легко меняет сверстников – партнеров по общению, не демонстрируя привязанности к кому-либо из детей. Появляется сюжетно-ролевая игра – ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. Дети 3-4 лет в сюжетно-ролевых играх подражают взрослым, имитируя предметную деятельность. Они поглощены процессом выполнения действий, действия еще не согласованы, роли сменяются. Игра продолжается, как правило, 10-15 минут. Основные темы заимствуются из повседневной жизни, знакомой ребенку, – семья, детский сад, сказки, мультфильмы. В первую очередь через игру происходит созревание и развитие новообразований, становление познавательных процессов, личностных качеств ребенка. Среди познавательных процессов, наиболее развивающихся в этом возрасте, выделяется память (Л.С. Выготский). Именно она во многом влияет на развитие всей познавательной сферы ребенка на четвертом году жизни. Память пока непроизвольная, однако, ребенок легко запоминает новые слова, стихи и сказки, которые ему читают, склонен к повторению – любит слушать одни тексты по нескольку раз. У большинства детей в этот период доминирует зрительно-эмоциональная память, реже встречаются дети с развитой слуховой памятью. Постепенно ребенок начинает повторять и осмысливать те сюжеты,

которые он слышал или увидел, появляются зачатки произвольности запоминания. Ощущение и восприятие постепенно утрачивают аффективный характер, к 4 годам восприятие приобретает черты произвольности – ребенок способен целенаправленно наблюдать, рассматривать, искать, хотя и недолгое время. Возраст 3- 4 лет – это возраст формирования сенсорных эталонов – представлений о форме, цвете, размере, однако сенсорные эталоны пока остаются предметными, т.е. существуют в тесной связи с предметом и не являются абстрактными. Активно развивается речь ребенка. Дети в биэтнических семьях начинают говорить на двух языках, их речевое развитие из-за этого может отставать от детей из моноэтнических семей. В этот период язык, на котором говорит ребенок и его ближайшее окружение (семья), начинает укореняться в психике ребенка как ведущий. Благодаря развитию речи и общению с взрослыми формируется мышление ребенка. До 3,5 - 4 лет ведущим является наглядно-действенное мышление, и в нем постепенно закладываются основы наглядно-образного мышления. Это происходит благодаря отделению образа от предмета и обозначению образа с помощью слова. Мышление ребенка эгоцентрично, он не способен поставить себя на место другого, это своего рода внутренняя позиция, которая к концу дошкольного возраста преодолевается в связи с взрослением. Воображение развивается в тесной взаимосвязи с мышлением и является основой появления наглядно-образного мышления. В ситуациях негативных эмоциональных переживаний ребенок в воображении призывает на помощь героев сказок, снимая угрозы с собственного «Я». В этот период можно услышать истории-фантазии, когда ребенок рассказывает о себе как о положительном герое. Под влиянием своих чувств и переживаний дети уже пытаются сочинять истории, сказки, стихи (как правило, даже не задумываясь, о чем будет сюжет). Внимание приобретает все большую сосредоточенность и устойчивость. Ребенок начинает управлять своим вниманием и пытается сознательно «направлять» его на предметы. Эмоциональный мир ребенка этого возраста очень гибок и подвижен, его благополучие зависит от ситуации и ближайшего окружения. Чем благоприятнее окружение, чем лучше близкие понимают и принимают ребенка, тем лучше складывается общая ситуация развития: ребенок положительно оценивает себя, у него формируется адекватная самооценка и доверие к миру взрослых. В этот период могут проявляться последствия кризиса 3 лет: негативизм, упрямство, агрессивность. Центральным механизмом развития личности в этот период остается подражание: ребенок копирует поступки взрослых, еще не до конца осознавая их смысла. В 3 года ребенок реагирует на оценку взрослыми своего поведения, ему приятны похвалы. Он пока не может оценить поступок, а просто ориентируется на мнение взрослых и испытывает эмоциональное удовлетворение от признания своих успехов. Однако уже к 3,5 годам дети могут достаточно адекватно чувствовать свои возможности: достигая успехов в познании, получая поддержку, похвалу от взрослого, ребенок развивается как личность. Появляются первые представления о себе как о личности, отличающейся самостоятельностью действий, постепенно возникает осознание

самого себя. Развитие самосознания связывается в этом возрасте с отделением себя от других, с появлением позиции «Я» и положительного отношения к своему имени. Ребенку важно знать, что он ценен, что его имя признается – так постепенно формируется базовая установка самосознания: «Я – Миша (Маша) хороший (- ая)». Особое внимание при работе с детьми четвертого года жизни следует обратить на развитие самостоятельности. Не случайно любимым выражением ребенка этого возраста становится «Я сам!». Важно поощрять желание ребенка проявлять самостоятельность, поддерживать желание что-то выполнить, сделать без помощи взрослого. Своим невмешательством взрослые показывают ребенку, что он уже может сам справиться со многими задачами (соответствующими его возрасту). На четвертом году жизни только начинает формироваться произвольность поведения, деятельность ребенка носит еще неустойчивый характер. Произвольность деятельности предполагает наличие умения удерживать в сознании цель деятельности, планировать процесс ее достижения. На устойчивость и результативность деятельности большое влияние оказывает предложение детям значимого в их глазах мотива деятельности (в этом возрасте дошкольников привлекает мотив сделать что-то для себя, для своей игры). Мотив общественной пользы еще малоэффективен. Происходит начало зарождения важнейшего волевого качества – целеустремленности. Более четко это проявляется при постановке цели, слабее – при планировании и реализации принятой цели. Характеристика речевого развития. При благоприятных условиях воспитания к четырем годам в основном происходит усвоение звуковой системы языка (произношение звуков, становление элементарной интонационной стороны речи – умения передать интонацию вопроса, просьбы, восклицания). Ребенок накапливает определенный запас слов, который содержит все части речи. Основное место в детском словаре занимают глаголы и существительные, обозначающие предметы и объекты ближайшего окружения, их действия и состояния. Начинают активно употребляться прилагательные и местоимения. В этом возрасте еще наблюдается неспособность к вычленению существенных признаков предмета, несоответствие между овладением фонетической и содержательной сторонами речи. Вместе с тем у ребенка активно формируются обобщающие функции слов. Через слово ребенок овладевает основными грамматическими формами: появляется множественное число, винительный и родительный падежи имен существительных, уменьшительно-ласкательные суффиксы, настоящее и прошедшее времена глаголов, повелительное наклонение. В речи начинают появляться сложные формы предложений, состоящих из главных и придаточных, отражаются причинные, целевые и другие связи, выраженные через союзы. Дети осваивают навыки разговорной речи, выражают свои мысли простыми и сложными предложениями и подходят к составлению самостоятельных связных высказываний описательного и повествовательного характеров. Однако в этом возрасте дошкольники еще неверно произносят (или совсем не произносят) шипящие (ш, ж, ч, щ), сонорные (р, рь, л, ль) звуки, некоторые звуки пропускают. Требуется совершенствование интонационной стороны речи, необходима работа над

развитием артикуляционного аппарата, дикции, темпа, сила голоса. Овладение основными грамматическими формами также имеет особенности. Далеко не все дети умеют согласовывать слова в роде, числе и падеже. При построении простых распространенных предложений они опускают отдельные члены предложения. Детям четвертого года жизни доступна простая форма диалогической речи. Однако они часто отвлекаются от содержания вопроса. Речь ребенка этого возраста ситуативна (содержание высказывания может быть понято в конкретной ситуации), в ней преобладает экспрессивное изложение.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ.

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако, беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Психическое развитие. Социальная ситуация развития характеризуется установлением отношений ребенка с миром взрослых людей, вхождением в мир социальных отношений. Развивается и совершенствуется общение ребенка с взрослым, оно все более приобретает личностные формы. Это проявляется в том, что ребенок активно стремится к обсуждению своего поведения, а также поступков и действий других людей (детей и взрослых) с точки зрения соблюдения ими нравственных норм. Общение с взрослым приобретает внеситуативный характер – ребенок уже способен обсуждать события, ситуации, которые не находятся непосредственно в его поле зрения. По-прежнему, как и в возрасте 3-4 лет, главный мотив общения – познание окружающего мира и осознание происходящего. Совершенствуется общение со сверстниками: ребенок начинает предпочитать сверстника взрослому партнеру по общению, выделять наиболее приятных, с его позиции, сверстников, стремится общаться с ними. Сверстник рассматривается как равное существо, как зеркало собственного познания и оценки при сравнении себя с ним и противопоставлении себя ему. В детской группе появляется динамика: начинают выделяться лидеры, звезды, аутсайдеры. Однако эти социальные роли пока только осваиваются детьми, поэтому они неустойчивы и могут меняться, корректироваться взрослым. Ребенок активно осваивает социальное пространство – применяет и проверяет предложенные взрослым нормы в общении со сверстниками. Сюжетно-ролевая игра усложняется по сравнению с игрой малышей 3-4 лет: действия с предметами отодвигаются на второй план, и дети начинают имитировать отношения между людьми. Сюжеты игр становятся более развернутыми и разнообразными. Дети обращаются к общественно - значимым темам, в сюжетах которых комбинируют эпизоды сказок и реальной жизни. Появляются гендерные роли: девочки в игре выбирают роли женщин, а мальчики – мужчин. Дети подключают к игре взрослых, разнообразно используют игрушки, подбор которых нередко осуществляется по принципу половой принадлежности: мальчикам – машины и оружие, девочкам – куклы. Ребенок развивается активно в разных видах деятельности: конструировании, рисовании, лепке, аппликации и др. Он способен к выполнению отдельных несложных трудовых поручений и к действиям рядом в коллективе сверстников или в разновозрастной группе под

руководством взрослого. Именно в разнообразной деятельности развиваются все познавательные процессы ребенка; в игре, как ведущей деятельности, формируются новообразования возраста и «зреет» личность. Память постепенно приобретает черты произвольности, причем произвольное воспроизведение появляется раньше, чем произвольное запоминание. Сначала ребенок осознает цель: припомнить какое-либо знакомое стихотворение или сюжет сказки. И только позже он овладевает способностью запоминания. Запоминание и воспроизведение в возрасте 4-5 лет происходит в естественных условиях развития памяти и зависит от мотивации ребенка. Постепенно складывается долговременная память, и основной ее механизм – связь запоминаемого с эмоциональными переживаниями. Ощущение и восприятие постепенно утрачивают аффективный характер: начинают дифференцироваться перцептивные и эмоциональные процессы. Восприятие становится все более осмысленным. Наблюдается новый уровень сенсорного развития – совершенствуются различные виды ощущений, наглядных представлений, повышается острота зрения и цветоразличение. Совершенствуется восприятие сенсорных эталонов, ребенок овладевает перцептивными (обследовательскими) действиями и вычленяет из числа объектов наиболее характерные свойства: геометрические формы, цвета, размеры. Однако сенсорные эталоны, как и в возрасте 3-4 лет, остаются предметными (существуют в тесной связи с предметом). Наглядно-образное мышление в этом возрасте становится ведущим. Постепенно начинает преодолеваться эгоцентризм детского мышления: ребенок способен понять эмоциональное состояние другого человека и дифференцировать свои желания от желаний окружающих людей, осваивает социально-приемлемые способы проявления чувств. Совершенствуется воображение ребенка. К 4-5 годам воображение становится настолько развитым, что с его помощью ребенок может составить в уме простейшую программу действий, постепенно заменить реальные предметы и ситуации воображаемыми. Аффективное воображение развито так же, как и в 3-4 года, – ребенок приписывает плохие качества в эмоционально некомфортной для него ситуации злым сказочным героям, затем представляет ситуации, которые снимают угрозу с его «Я», активно фантазирует. Внимание становится произвольным. В 4-5 лет ребенок, если его просить проговаривать вслух то, что он держит в поле внимания, будет в состоянии его удерживать достаточно долго. Возрастает устойчивость внимания при рассмотрении привлекательных объектов, слушании сказок, выполнении интеллектуально-значимых действий (игры-головоломки, решение проблемных ситуаций, разгадывание загадок и пр.). Эмоциональная сфера становится более устойчивой. Негативизм, упрямство и агрессивность могут проявляться в основном при неблагоприятных взаимоотношениях с взрослыми или сверстниками. Основным механизмом развития личности остается подражание. Ребенок ориентируется на оценки взрослых. Знания о себе становятся более устойчивыми, начинает формироваться самооценка. Ребенок 4-5 лет оценивает себя более реалистично, чем в 3-х летнем возрасте, он реагирует на похвалу взрослых, соотнося с ней свои успехи. Важным фактором в развитии личности

ребенка становится группа сверстников, ребенок сравнивает себя с другими детьми, они для него выступают «зеркалом»: сверстник олицетворяет реально возможные достижения в разных видах практической деятельности, помогает «опредметить» собственные качества. В этом возрасте ребенок еще не оценивает сложность стоящей перед ним задачи, ему важно, что он с ней справился, и его похвалили, однако ему уже важен не одноразовый успех, а устойчивость успехов – тогда формируется позитивное оценивание себя. Соотнося свои результаты с результатами других детей, ребенок учится правильно оценивать свои возможности, формируется уровень притязаний, развивается внутренняя позиция. Ребенок начинает оценивать себя как хорошего или плохого мальчика (девочку). В этом возрасте устанавливается иерархия мотивов, формируется произвольность деятельности и поведения. Происходит зарождение важнейшего волевого качества – целеустремленности, причем у детей 5-го года жизни индивидуальная целеустремленность начинает приобретать общественную направленность. Характеристика речевого развития. Главное направление в развитии речи ребенка на пятом году жизни – освоение связной монологической речи. В это время происходят заметные изменения в формировании грамматического строя речи, в освоении способов словообразования, наступает период словесного творчества. Активный словарь обогащается словами, обозначающими качества предметов, производимые с ними действия. Дети могут определить назначение предмета, функциональные признаки («мяч – это игрушка, в него играют»), начинают активнее подбирать слова с противоположным (антонимы) и близким (синонимы) значением, сравнивают предметы и явления, применяют обобщающие слова (существительные с собирательным значением). Дошкольники средней группы осваивают разные типы высказывания – описание, повествование и элементарное рассуждение. Речь детей становится более связной и последовательной; совершенствуются понимание смысловой стороны речи, синтаксическая структура предложений, звуковая сторона речи, т.е. все те умения, которые необходимы для развития связной речи. Особенностью речевого развития детей данного возраста является стремление к словообразованию. Оно появляется в результате творческого освоения богатств родного языка и называется словотворчеством. Ребенок, еще не до конца владеющий способами словообразования, пытается самостоятельно сконструировать новые слова на основе освоенных морфологических элементов языка (молоток-колоток, открытка-закрытка и т.п.). Детское словотворчество является ярким проявлением начала процесса формирования правил и языковых обобщений. Вместе с тем в речи детей пятого года жизни встречаются нарушения. Не все дети правильно произносят шипящие и сонорные звуки, у некоторых недостаточно развита интонационная выразительность. Имеются недостатки в освоении грамматических правил речи (согласовании существительных и прилагательных в роде и числе, употреблении родительного падежа множественного числа). Речь детей средней группы отличается подвижностью и неустойчивостью. Дети могут ориентироваться на смысловую сторону слова, однако объяснение значения

слова для многих затруднительно. Большинство детей не владеет в достаточной степени умением строить описание и повествование, затрудняется в построении рассказов-рассуждений. Они нарушают структуру и последовательность изложения, не могут связывать между собой предложения и части высказывания.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ.

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту. Психическое развитие. Социальная ситуация развития характеризуется установлением отношений сотрудничества с взрослым, попытками влиять на него, активным освоением социального пространства. Общение ребенка с взрослым становится все более разнообразным, постепенно оно все более приобретает черты личностного – взрослый выступает для ребенка источником

социальных познаний, эталоном поведения в различных ситуациях. Изменяются вопросы детей – они становятся независимыми от конкретной ситуации: ребенок стремится расспрашивать взрослого о его работе, семье, детях, пытается высказывать собственные идеи и суждения. В этот период ребенок в общении с взрослым особенно нуждается в уважении, дети становятся особенно обидчивыми, если к ним не прислушиваются. Потребность ребенка в общении с взрослым определяется направленностью на сопереживание и взаимопонимание, его стремлением к общности во взглядах. В поведении это может проявляться в феномене большого количества жалоб: ребенок жалуется, указывая на сверстника – нарушителя требований взрослого (при этом он не хочет наказания другого ребенка, но искренне ждет от взрослого оценки его поведения, чтобы убедиться в том, что правило есть и оно действует). Жалоба – это просьба подтвердить или опровергнуть правило, форма знакомства с правилами поведения. Постепенно к 6 годам начинает формироваться круг друзей. Сверстник начинает приобретать индивидуальность в глазах ребенка 5-6 лет, становится значимым лицом для общения, превосходя взрослого по многим показателям значимости. Ребенок начинает воспринимать не только себя, но и сверстника как целостную личность, проявлять к нему личностное отношение. Для общения важными становятся личностные качества сверстника: внимательность, отзывчивость, уравновешенность, а также объективные условия: частота встреч, одна группа детского сада, одинаковые спортивные занятия и т.д. Основным результатом общения ребенка со сверстником – это постепенно складывающийся образ самого себя. В группе детского сада социальные роли детей – лидеры, звезды, аутсайдеры (изгой) – становятся более устойчивыми, дети пытаются оспаривать эти позиции, но для того, чтобы стать лидером, уже нужно быть хорошим партнером по играм и общению. Взрослый может повлиять на распределение ролей внутри группы, так как внимание воспитателя – один из критериев выделения детьми и лидера, и аутайдера (изгоя). Продолжает совершенствоваться сюжетно-ролевая игра. В игре дети начинают создавать модели разнообразных отношений между людьми. Плановость, согласованность игры сочетается с импровизацией, наблюдается длительная перспектива игры – дети могут возвращаться к неоконченной игре. Постепенно можно видеть, как ролевая игра начинает соединяться с игрой по правилам. Сюжеты игр совместно строятся и творчески развиваются, большое место начинают занимать игры с общественно значимыми сюжетами, отражающими социальные отношения и иерархию людей. Дети смелее и разнообразнее комбинируют в играх знания, почерпнутые из окружающей действительности – фильмов, мультфильмов, книг, рассказов взрослых. Игра может длиться от 2-3 часов до нескольких дней. Ролевое взаимодействие содержательно, разнообразны средства, используемые детьми в игре; в реализации роли большое место начинает занимать развитость речи. В игровых действиях используются предметы - заместители, природные материалы, самодельные игрушки. Активное развитие ребенка происходит и в других видах продуктивной деятельности (изобразительной деятельности, конструировании,

труде). Начинает развиваться способность к общему коллективному труду, дети могут согласовывать и планировать свои действия. В активной деятельности развивается личность ребенка, совершенствуются познавательные процессы и формируются новообразования возраста. Наблюдается переход от произвольного и непосредственного запоминания к произвольному и опосредованному запоминанию и припоминанию. В 5 - 6 лет ребенок может использовать повторение как прием запоминания. По-прежнему легко запоминает эмоционально насыщенные события, которые могут оставаться в долговременной памяти длительное время. В этом возрасте хорошо развиты механическая память и эйдетическая – восстановление в памяти зрительного образа увиденного; постепенно формируется смысловая память. Память объединяется с речью и мышлением и начинает приобретать интеллектуальный характер, ребенок становится способным рассуждать. Продолжается сенсорное развитие, совершенствуются различные виды ощущения, восприятия, наглядных представлений. Повышается острота зрения и точность цветовосприятия, развивается фонематический слух, возрастает точность оценки веса предметов. Существенные изменения происходят в умении ориентироваться в пространстве – ребенок выделяет собственное тело, ведущую руку, ориентируется в плане комнаты. Пока с трудом формируется ориентировка во времени: от восприятия режимных моментов ребенок переходит к восприятию дней недели, сезонов, лучше представляет настоящее, однако почти не ориентируется в будущем. Наглядно-образное мышление является ведущим в возрасте 5-6 лет, однако именно в этом возрасте закладываются основы словесно-логического мышления, дети начинают понимать позицию другого человека в знакомых для себя ситуациях. Осуществляется постепенный переход от эгоцентризма детского мышления к децентрации – способности принять и понять позицию другого. Формируются действия моделирования: ребенок способен разложить предмет на эталоны – форму, цвет, величину. В воображении ребенок этого возраста начинает использовать символы, т.е. замещать реальные предметы и ситуации воображаемыми: образ предмета отделяется от предмета и обозначается словом. В аффективном воображении к 5-6 годам у ребенка начинают формироваться механизмы психологической защиты, например, появляются проекции – приписывания своих отрицательных поступков другому. Уже к 6 годам ребенок способен жить в воображаемом мире. Воображение оказывает влияние на все виды деятельности старшего дошкольника, особенно на рисование, конструирование, игру. Внимание приобретает большую сосредоточенность и устойчивость. Повышается объем внимания, оно становится более опосредованным. Эмоциональная сфера ребенка становится более устойчивой, он постепенно осмысливает значение норм в поведении и способен соотносить свое поведение и эмоции с принятыми нормами и правилами; ему свойственны открытость, искренность, впечатлительность, избирательность отношений. Развитие личности ребенка происходит в общении, в процессе сравнения себя с другими детьми группы. В зависимости от того, какую позицию (социальную роль) играет ребенок в группе,

формируется его самооценка, она становится устойчивой и начинает определять поступки ребенка. В старшем дошкольном возрасте внутренняя организация поведения становится более сложной. Деятельность ребенка все более побуждается и направляется уже не отдельными мотивами, а определенным соподчинением мотивов. Иерархия мотивов является психологической основой формирования воли и произвольности поведения.

Чрезвычайно важно вырабатывать у детей правильные мотивы поведения, – например, сделать хорошо не для того, чтобы тебя не ругали, а чтобы можно было узнать что-то новое, «открыть» новый способ действия, чтобы лучше пользоваться вещью и др. У детей 6-го года жизни отмечается усиление проявления целеустремленности поведения при постановке цели, а также при планировании деятельности, реализации принятой цели, закрепляется общественная направленность этого волевого качества.

Характеристика речевого развития. У детей старшего дошкольного возраста развитие речи достигает довольно высокого уровня. Большинство детей правильно произносит все звуки родного языка, может регулировать силу голоса, темп речи, интонацию вопроса, радости, удивления. К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается значительный запас слов. Продолжается обогащение лексики (словарного состава, совокупности слов, употребляемых ребенком). Особое внимание уделяется ее качественной стороне: увеличению лексического запаса словами сходного (синонимы) или противоположного (антонимы) значения, а также многозначными словами. В старшем дошкольном возрасте в основном завершается важнейший этап развития речи детей – усвоение грамматической системы языка. Возрастает удельный вес простых распространенных, сложносочиненных и сложноподчиненных предложений. У детей вырабатывается критическое отношение к грамматическим ошибкам, умение контролировать свою речь. Дети старшего дошкольного возраста активно осваивают построение разных типов текстов: описания, повествования, рассуждения. В процессе развития связной речи дети начинают также активно пользоваться разными способами связи слов внутри предложения, между предложениями и между частями высказывания, соблюдая при этом его структуру. Вместе с тем можно отметить и другие особенности в речи старших дошкольников. Отдельные дети не произносят правильно все звуки родного языка (чаще всего сонорные и шипящие звуки), не умеют пользоваться интонационными средствами выразительности, регулировать скорость и громкость речи в зависимости от ситуации, допускают ошибки в образовании разных грамматических форм (родительный падеж множественного числа имен существительных, согласование существительных с прилагательными, словообразование). Вызывает затруднение правильное построение сложных синтаксических конструкций, что приводит к неправильному соединению слов в предложении и связи предложений между собой при составлении связного высказывания. Что касается развития связной речи, основные недостатки относятся к неумению построить связный текст, используя все структурные элементы (начало, середину, конец), и соединять различными способами цепной и параллельной

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту. Психическое развитие. Социальная ситуация развития характеризуется все возрастающей инициативностью и самостоятельностью ребенка в отношениях с взрослым, его попытками влиять на педагога, родителей и других людей. Общение с взрослым приобретает черты

внеситуативно-личностного: взрослый начинает восприниматься ребенком как особая, целостная личность, источник социальных познаний, эталон поведения. Ребенок интересуется рассуждениями взрослого, описывает ему ситуации, в которых ждет моральной оценки поступков людей. Социальный мир начинает осознаваться и переживаться в общении с взрослым. Таким образом, ребенок приобщается к ценностям общества, прежде всего ценностям близких людей. Общение со сверстниками также приобретает личностные черты – дети становятся избирательны в общении, выбирают друзей, которых бывает трудно заменить, даже если они не устраивают взрослого. Социальные роли в группе становятся устойчивыми, формируется внутренняя позиция ребенка в социальном взаимодействии, он начинает осознавать себя субъектом в системе социальных отношений. Появляется эмоциональное отношение к нормам поведения, ребенок начинает оценивать себя и других с точки зрения норм, критиковать поступки сверстников и взрослых. У детей формируется позиция самых старших, умелых и опытных в детском саду. Сюжетно-ролевая игра достигает пика своего развития. Ролевые взаимодействия детей содержательны и разнообразны, дети легко используют предметы-заместители, могут играть несколько ролей одновременно. Сюжеты строятся в совместном со сверстниками обсуждении, могут творчески развиваться. Дети смелее и разнообразнее комбинируют в игре знания, которые они получили из книг, кинофильмов, мультфильмов и окружающей жизни, могут сохранять интерес к избранному игровому сюжету от нескольких часов до нескольких дней. Моделируют отношения между различными людьми, плановость и согласованность игры сочетается с импровизацией, ролевая игра смыкается с играми по правилам. В игре воспроизводятся мотивы и морально-нравственные основания, общественный смысл человеческой деятельности, игра становится символической. Более совершенными становятся результаты продуктивных видов деятельности: в изобразительной деятельности усиливается ориентация на зрительные впечатления, попытки воспроизвести действительный вид предметов (отказ от схематичных изображений); в конструировании дети начинают планировать замысел, совместно обсуждать и подчинять ему свои желания. Трудовая деятельность также совершенствуется, дети становятся способны к коллективному труду, понимают план работы, могут его обсудить, способны подчинить свои интересы интересам группы. Память становится произвольной, ребенок в состоянии при запоминании использовать различные специальные приемы: группировка материала, смысловое соотношение запоминаемого, повторение и т.д. По-прежнему эмоционально-насыщенный материал запоминается лучше и легче включается в долговременную память. Наряду с механической памятью развивается смысловая, функционирует и эйдетическая память. Ребенок овладевает перцептивными действиями, т.е. вычленяет из объектов наиболее характерные свойства и к 7 годам полностью усваивает сенсорные эталоны – образцы чувственных свойств и отношений: геометрические формы, цвета спектра, музыкальные звуки, фонемы языка. Усложняется ориентировка в пространстве и времени; развитие восприятия все более связывается с развитием речи и наглядно-образного мышления,

совершенствованием продуктивной деятельности. Воображение становится произвольным. Ребенок владеет способами замещения реальных предметов и событий воображаемыми, особенно впечатлительные дети в этом возрасте могут погружаться в воображаемый мир, особенно при неблагоприятных обстоятельствах (тем самым воображение начинает выполнять защитную функцию). Развивается опосредованность и преднамеренность воображения – ребенок может создавать образы в соответствии с поставленной целью и определенными требованиями по заранее предложенному плану, контролировать их соответствие задаче. К 6-7 годам до 20% детей способны произвольно порождать идеи и воображать план их реализации. На развитие воображения оказывают влияние все виды детской деятельности, в особенности изобразительная, конструирование, игра, восприятие художественных произведений, просмотр мультфильмов и непосредственный жизненный опыт ребенка. Внимание к 7 годам становится произвольным, что является непременным условием организации учебной деятельности в школе. Повышается объем внимания, оно становится более опосредованным. Игра начинает вытесняться на второй план деятельностью практически значимой и оцениваемой взрослыми. У ребенка формируется объективное желание стать школьником. Кроме того, в этот период ребенок постепенно теряет непосредственность: он освоил нормы общественного поведения и пытается им соответствовать. В процессе совместной деятельности ребенок научается ставить себя на место другого, по-разному ведет себя с окружающими, способен предвидеть последствия своих слов или поступков. Взрослому становится трудно понять состояние семилетнего ребенка – он начинает скрывать свои чувства и эмоции. Развитие личности ребенка связано с появлением определенной линии поведения – ведущими становятся моральные, общественные мотивы, ребенок может отказаться от интересного ему дела в пользу важного. Возникает соподчинение мотивов: один мотив становится лидером, другие – подчиненными. Формируются новые мотивы – желание действовать как взрослый, получать его одобрение и поддержку. Мотивы самоутверждения и самолюбия начинают доминировать в отношениях со сверстниками. Основы самооценки в основном сформированы, появляется самокритичность, внутренняя позиция в общении и деятельности. В различных видах деятельности развивается личность ребенка и его познавательные процессы, формируются новообразования возраста. Умение подчинять свои действия заранее поставленной цели, преодолевать препятствия, возникающие на пути к ее выполнению, в том числе отказываться от непосредственно возникающих желаний, – всеми этими качествами характеризуется волевое поведение как важнейшее условие готовности ребенка к обучению в школе.

Характеристика речевого развития. У детей подготовительной к школе группы в норме развитие речи достигает довольно высокого уровня. Расширяется запас слов, обозначающих названия предметов и действий. Дети свободно используют в речи синонимы, антонимы, существительные с обобщающим значением. К семи годам в основном завершается усвоение

детьми лексической стороны речи. Дети начинают задавать вопросы о значении разных слов, понимают переносное значение слов разных частей речи. Закрепляется умение согласовывать существительные с другими частями речи. Дети образуют однокоренные слова, превосходную степень прилагательных. Возрастает и удельный вес разных типов предложений – простых, распространенных, сложносочиненных и сложноподчиненных. Многие дети седьмого года жизни овладевают умением строить разнообразные сложные предложения при составлении коллективного письма (сложносочиненные и сложноподчиненные предложения), у детей развивается самоконтроль при использовании синонимических синтаксических конструкций, что очень важно для дальнейшего овладения письменной речью. Речь становится объяснительной: ребенок последовательно и логично излагает события. В процессе развития связной речи дети начинают активно пользоваться разными способами связи слов внутри предложения, между предложениями и между частями высказывания, соблюдая при этом структуру текста (начало, середина, конец). Дети седьмого года жизни обычно осваивают построение разных типов текстов: описания, повествования, рассуждения. С помощью выразительных средств дети передают содержание литературных текстов. Совершенствуется умение составлять рассказы по картине, из личного опыта, рассказы творческого характера; дети сочиняют небольшие сказки и истории. Формируется культура речевого общения. Дети приобретают широкую ориентировку в звуковой стороне речи, овладевают умениями звукового анализа и синтеза, развивается фонематическое восприятие (Д.Б. Эльконин). Особое значение в этом возрасте имеет формирование элементарного осознания чужой и своей речи. Речь становится предметом внимания и изучения. Формирование речевой рефлексии (осознание собственного речевого поведения, речевых действий), произвольности речи составляет важнейший аспект подготовки детей к обучению чтению и письму.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы. Обязательная часть.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, мы рассматриваем, как социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности

- игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

К концу второй младшей группы ребенок овладеет следующими компетенциями:

У ребёнка развита крупная моторика, он подвижен, вынослив. Владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Ребенок способен сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ребенок умеет прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Ребенок умеет катать мяч друг другу, между предметами, в воротца умеет ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза и ловить.

Ребенок способен выполнять инструкцию в играх с правилами.

У ребенка развиты психофизические качества, навыки лазания, ползания; ловкость и выразительность движений.

К концу средней группы:

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен вынослив.

Владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

У ребенка сформированы основные двигательные навыки и умения: ходьба, бег, ползание, лазанье, прыжки, катание, бросание мяча, метание предметов.

Ребенок выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Ребенок умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ребенок ориентируется в пространстве, находит левую и правую руку,

Ребенок умеет выполнять ведущую роль в подвижной игре, придумывать варианты подвижных игр.

У ребенка развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

К концу старшей группы:

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен вынослив.

Владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

У ребенка развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

У ребенка сформированы основные двигательные навыки и умения: ходьба, бег, ползание, лазанье, прыжки, катание, бросание мяча, метание предметов.

Ребенок понимает и выполняет перестроения в колонну по трое, четверо, понимает и выполняет команды: «равняйся», «в колонне и шеренге разомкнись», ориентируется в пространстве, выполняет повороты направо, налево, кругом.

Ребенок знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

Ребенок стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, способен организовывать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу.

Ребенок выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие, может совмещать сложные движения в спортивных упражнениях.

К концу подготовительной к школе группы:

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен вынослив. Владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

У ребенка развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила.

Ребенок выполняет правильно все виды основных движений.

Ребенок ориентируется в пространстве: понимает указания взрослого – перестроение в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый - второй.

Ребенок выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Ребенок выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции, может совмещать сложные движения в спортивных упражнениях.

2. Содержательный раздел

Направления развития ребенка по образовательным областям

Содержание Рабочей программы инструктора по физической культуре обеспечивает развитие физических способностей ребенка, мотивации и творческих способностей детей в различных видах деятельности и через интеграцию охватывает содержание образовательных областей:

- физическое развитие;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег,

прыжки, повороты в обе стороны), овладение музыкально – ритмическими играми с правилами;

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в ДОО; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине (Белокурихе, Алтайском крае) и Отечестве (России), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля, как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого

творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха;

2.1. Описание места непосредственно - образовательной деятельности (занятия) по физической культуре в учебном плане.

- Формами двигательной деятельности детей в Учреждении являются утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, занятия хореографией и другие.
- Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю: (2 раза в помещении, один раз на воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.,
- в средней группе – 20 мин.,
- в старшей группе – 25 мин.,
- в подготовительной группе – 30 мин.
- Один раз в неделю для детей 5 – 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе (при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям).
- В объеме двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет предусматривается в организованных формах оздоровительно-воспитательная деятельность 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы Учреждения.
- Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

2.1.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие». Обязательная часть образовательной программы.

Цель: Создать условия для укрепления и охраны жизни и здоровья воспитанников, формирования начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Развивать психофизические качества каждого ребенка (быстрота, сила, гибкость, выносливость, координация).
2. Обогащать двигательный опыт детей (овладение физическими упражнениями и подвижными играми).

3. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Способствовать осознанию ценности здорового образа жизни.
5. Формировать начальных представлений о здоровом образе жизни.
6. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Реализация содержания Программы.

Образовательная область «Физическое развитие» в образовательном процессе ДОУ.

Непосредственно-образовательная деятельность (НОД), проекты	Совместная деятельность педагога и детей, осуществляемая в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (Создание условий)
НОД по физической культуре	Утренний приём детей на улице	Наличие: Спортивного инвентаря в группе
Адаптационный клуб для вновь прибывших детей «Дружная семейка»	Утренняя гимнастика	Подвижные игры
Экскурсии	Физкультминутки	Малоподвижные игры
Развлечения и праздники по физической культуре	Психогимнастика	Спортивные игры
Детско-взрослые конференции	Беседы	Просмотр мультфильмов, альбомов
Детские мастер-классы	Подвижные и малоподвижные игры	Хождение по дорожке здоровья
Прогулки выходного дня	Игры, упражнения с использованием интерактивного оборудования (физминутки, флешмоб и др.)	Использование детьми известных им здоровьесберегающих технологий
Реализация проектной деятельности	Организация деятельности на прогулке	Сюжетно – ролевые игры
Ведение листов адаптации детей к ДОУ	Спортивные игры	Рассматривание альбомов, книг, плакатов
Диагностика периода адаптации к ДОУ	Физические упражнения на прогулке	Игровые культурные практики
Зимние и летние олимпийские игры для детей	Спортивные упражнения на прогулке в зимнее время (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, катание на велосипеде)	Игры, упражнения с использованием интерактивного оборудования (физминутки, флешмоб и др.)
Группа «Здоровье» (плоскостопие, сколиоз)	Развивающие игры с физкультурными пособиями: кеглями, мячами, обручами, палками	Соревнования, эстафеты, спортивные игры.
Дни здоровья	Умывание, полоскание рта после еды	
	Адаптационная гимнастика после сна	

	Дыхательная гимнастика	
	Музыкально-ритмические игры	
	Артикуляционная гимнастика	
	Пальчиковая гимнастика	
	Дорожка здоровья (в группе и на улице в летнее время)	
	Чтение художественной литературы	
	Закаливающие процедуры	
	Дидактические игры	
	Просмотр мультфильмов, альбомов	
	Настольно-печатные игры	
	Су-джок-гимнастика	
	Чтение художественной литературы	

Подробнее с содержанием психолого-педагогической работы в рамках образовательной области «Физическое развитие» в конкретных возрастных группах можно ознакомиться в примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.- 3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. -368с

- 2 младшая группа с.130,132;
- средняя группа с.130,133;
- старшая группа с.131,134;
- подготовительная к школе группа с.131, 135.

2.1.3. Особенности организации НОД по физической культуре по возрастным группам.

2 младшая группа.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-образовательных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные особенности, однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений- ходьбой бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которое имеют прикладное значение.

Занятия во второй младшей группе детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут

Физические занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структуре и состоит из вводной, основной и заключительной. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Вводная часть. (1-3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки. Являясь небольшой разминкой. Это упражнение в ходьбе, беге, построениях с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением. Построение и перестроение развивает у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

Основная часть. (12-15 минут) включает гимнастические упражнения общеобразовательного характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Заключительная часть. (2-3 минуты) После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. В заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности.

Подробнее узнать методику организации НОД по физическому развитию можно в пособии Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет.

Средняя группа.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-образовательных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Примерные конспекты построены по общепринятой структуре и включают обучения основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой занимательной форме. В конце каждого месяца изложен материал на повторение и закрепление пройденного, который педагог может по своему усмотрению изменять или дополнять.

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке. Проводят его воспитатели. Закрепляя упражнения предыдущего занятия.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе беге,

различные несложные упражнения с предметами, упражнения. Укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решения главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно - важными двигательными навыками и упражнениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливость и т.д.

В содержания основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, в основных видах движений и подвижная игра.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребёнку постоянный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Подробнее узнать методику организации НОД по физическому развитию можно в пособии Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет.

Старшая группа

Важное место в работе с детьми 5-7 занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю, с продолжительностью 30 минут в утренние часы. Каждое третье занятие в течении недели проводится на свежем воздухе, на площадке. Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4-6 минут), основная (18 – 20 минут) и заключительная (3-4 минуты) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера. Основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю. Продолжительность занятий составляет 30-35 минут. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе проводят воспитатели, закрепляя предыдущее занятие.

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

Выделения частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объёму и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние детей.

Вводная часть (продолжительность 5-6 минут)

В эту часть включают упражнения в построениях, передвижениях; различные варианты ходьба, бега, прыжков соотнoсительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (продолжительность 20-25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно - двигательного аппарата, физических и морально двигательных качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводятся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве.

Заключительная часть. (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

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

2.2. Календарно – тематическое планирование непосредственно – образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе

Сентябрь.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
1 часть. Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения –	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога:	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону,

	«стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» – дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется	обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.	«Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки	повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
2 часть. Общеразвивающие упражнения..	Без предметов. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров (рис. 5). «Пройдем по	Без предметов. 1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. [1] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться	Упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом	Упражнения с кубиками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно

	дорожке». «Дождик кончился, – говорит воспитатель, – выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.	колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза	пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2–3 раза.	присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 3. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2–3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).
Основные виды движений.		Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем	Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя:	Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно

		приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», – говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.	«Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется	использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2–2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки (рис. 6). Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как
--	--	--	--	---

				„жучок“, голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.
Подвижная игра	Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо	Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2–3 раза.	Игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети «воробышки» – на другой. Дети -«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).	Игра «Быстро в домик». Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» – малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

	встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне»			
3 часть.	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	Игровое задание «Найдем птичку»	Ходьба в колонне по одному	Игра «Найдем жучка».

Октябрь.

Этапы занятий	1-2 занятие.	3-4 занятие.	5-6 занятие.	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
1 часть Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» – дети останавливаются и присаживаются	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход	1-я часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег,	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения

	на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется	умеренный.
2 часть. Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Без предметов И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую)	Упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) (рис. 7). 4. И. п. – ноги слегка	Упражнения на стульчиках. 1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).

	Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).	ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4–6 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен	расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	
Основные виды упражнений.	Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение:	Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей	Ползание «Крокодилчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола) (рис. 9). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодилчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2–3 раза. Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и

	«Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4–5 раз подряд. Упражнения проводятся фронтальным способом	задание несколько раз подряд. «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.	команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2–3 раза. Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи – не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой») Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для	бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2–3 раза
--	---	---	---	---

			повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.	
Подвижные игры.	Игра «Догони мяч». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.	Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».	Игра «Кот и воробышки» «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

	воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне»			
3 часть.	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Игра «Найдем зайку».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Ноябрь

Этапы занятий	1-2 занятие.	3-4 занятие.	5-6 занятие.	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
1 часть Вводная часть.	Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем	Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить

		воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».	берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.
2 часть. Общеразвивающие упражнения	Упражнения с ленточками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка	Упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до	Без предметов. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. – лежа	Упражнение с флажками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться,

	ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).	пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз) (рис. 10). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение	на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).
--	---	--	---	---

Основные виды упражнений.	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.	Прыжки «Через болото». Из 8–10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения	Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется
---	---	---	---	---

		и детей. Темп упражнений умеренный. Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз .	задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны. «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой	ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2–3 раза).
Подвижные игры.	Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» –	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута	Игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке,	Игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга

	дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.	веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок	По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму – бух! Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз	и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.
3 часть.	Игра «Найдем зайчонка».	Игра «Где спрятался мышонок?».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в

				игре чаще других удавалось его поймать
--	--	--	--	--

Декабрь.

Этапы занятий	1-2 занятие.	3-4 занятие.	5-6 занятие.	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
1 часть Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга	Ходьба в колонне по одному. На сигнале педагога: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.
2 часть.	Упражнения с	Упражнения с	Упражнения с	Упражнения

Общеразвивающие упражнения	кубиками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг	мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) (рис. 11). 2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с	кубиками. 1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу	на стульчиках. 1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией
--	---	--	--	---

	кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).	ходьбой на месте (2 раза	перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.	прыжков небольшая пауза).
Основные виды упражнений.	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза). Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой

	попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква, скачут, Вытянувши ножки. В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5–2 м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.	скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4–5 раз).	предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3–4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).	на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза). Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3–4 раза).
Подвижные игры.	Подвижная игра «Коршун и	Игра «Найди свой домик».	Подвижная игра	Подвижная игра «Птица

	птенчики». Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» – «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки», а «коршун» ловит детей	Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.172.	«Лягушки». Э.Я.Степаненко Сборник подвижных игр. стр. 23.	и птенчики». «Я буду птица, а вы – птенчики», – говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», – говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг. Игра повторяется
3 часть.	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».		Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Январь.

Этапы занятий	1-2 занятие.	3-4 занятие.	5-6 занятие.	7-8 занятие.
Задачи.	Повторить ходьбу с выполнением	Упражнять детей в ходьбе колонной по	Упражнять в умении действовать по	Повторить ходьбу с выполнением

	задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
1 часть Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей «полянке» и бегу враспынную, стараясь не задевать друг друга.	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны
2 часть. Общеразвивающи	упражнения с платочками.	упражнения с обручем.	упражнения с кубиком.	Без предметов. 1. И. п. – ноги на

е упражнения	1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над	1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями	1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4–6 раз). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой	ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. – ноги слегка
--------------	--	--	---	---

	головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.	прыжков (2–3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).	руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза).	расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.
Основные виды упражнений.	Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку. Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в	Прыжки «Зайки – прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2–3 раза). После выполнения	Прокати – поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком») «Медвежата». Дети «медвежата»	Ползание под дугу, не касаясь руками пола (рис. 14). Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3–4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами. Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно

	два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки». Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).	прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение – прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.	строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза	друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо .
Подвижные игры.	Подвижная игра «Коршун и цыплята». С одной стороны зала положен шнур – за ним располагаются «цыплята» – это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «коршун»-водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают	Подвижная игра «Птица и птенчики». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.171.	Подвижная игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по	Игра «Лохматый пес». Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего

	«крылышками» . По сигналу воспитателя: «Коршун, лети!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из числа пойманных).		всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» – дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3–4 раза.	текста: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет Дети начинают будить «пса», Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место.
3 часть.	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному

Февраль.

Этапы занятий	1-2 занятие.	3-4 занятие.	5-6 занятие.	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

	прыжки с продвижением вперед.	ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	
1 часть Вводная часть.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.

			колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).	
2 часть. Общеразвивающие упражнения	Упражнения с кольцом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка	Упражнения с малым обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках	Упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладонки к ладонке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом	Без предметов. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить – быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3–4 раза). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3–4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны;

	правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).	за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 р.	вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.	вернуться в исходное положение (3–4 раза). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).
Основные виды упражнений.	Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через	Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задев верхний

	шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.	отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» – дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» – дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо	лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.	ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза). Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2–3 раза).
--	---	--	--	--

		выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).		
Подвижные игры.	Подвижная игра «Найди свой цвет». Игра малой подвижности Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки». Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза. Прыжки. «С пенка на пенек». По	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3–4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» – «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» – убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.	Игра «Воробышки и кот». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).	Игра. «Лягушки» (прыжки). Э.Я.степаненко Сборник подвижных игр. стр 23

	двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза. по выбору детей.			
3 часть.		Игра «Найдем воробышка».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игра «Найдем лягушонка».

Март.

Этапы занятий	1-2 занятие.	3-4 занятие.	5-6 занятие.	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
1 часть Вводная часть.	В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу.	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег.

	задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.	проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.	На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании – не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).
2 часть. Общеразвивающие упражнения	Упражнения с кубиком. 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – сидя,	Без предметов. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево),	Упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч	Без предметов. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное

	ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза). 4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).	выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.	вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).	сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).
Основные виды упражнений.	«Ровным шагом». На полу лежит длинная доска, на уровне	Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревки) на полу выложена	«Брось – поймай». Построение в круг. Воспитатель	Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты,

середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленности группы можно использовать большее количество пособий. Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют	«канавка» (ширина 15 см) (рис. 16). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8–10 раз. Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение –	показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревнышки». Дети-	становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна
---	--	---	--

	прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза	стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10–12 раз).	«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2–3 раз	
Подвижные игры.	Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» –	Подвижная игра «Найди свой цвет». Игра малой подвижности. Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» . Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на	Игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, – направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.	Игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи – «рули авто игра Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.

	все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку	поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза. по выбору детей.		
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем зайку?».	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

Апрель

Этапы занятий	1-2 занятие.	3-4 занятие.	5-6 занятие.	7-8 занятие.
Задачи.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
1 часть Вводная часть.	Ходьба вокруг кубиков (по 2	Ходьба в колонне по одному; по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

	кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).	одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2 часть. Общеразвивающие упражнения	На скамейке с кубиком. 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через	Упражнения с косичкой (короткий шнур). 1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо	Без предметов. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное	Упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться,

	стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз). 4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.	(влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).	положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.	обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза)
Основные виды упражнений.	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической	Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель	Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены

	скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2–3 раза. Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола,	(диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол – ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8–10 раз). Команда подается	показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. Ползание по гимнастическо й скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям- «медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у	кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза). Равновесие «По мостику». По гимнастическо й скамейке как по «мостику» – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце
--	---	--	---	---

	используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2–3 раза.	после того, как все дети шеренги получат мяч.	исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется	скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.
Подвижные игры.	Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камышы, Засыпайте, малыши. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква- ква-ква!» – и	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму – бух! Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для	Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения: Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. С этими словами дети	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а

	поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.	того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз	дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки	воспитатель их догоняет. Игра повторяется.
3 часть.	Игра «Найдем лягушонка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.

Май.

Этапы занятий	1-2 занятие.	3-4 занятие.	5-6 занятие.	7-8 занятие.
Задачи.	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастическо й скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
1 часть Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бежали в разном направлении.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» – дети выполняют бег враспынную, помахивая руками, как крылышками,	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег враспынную по

	Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.	стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза)	и, произнося «жужу!»), переходят к ходьбе враспынную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	всему залу.
2 часть. Общеразвивающие упражнения	Упражнения с кольцом (от кольцеброса). 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка	Упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни,	Упражнения с флажками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4	Без предметов. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

	на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).	мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).	раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз	3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза). 4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.
Основные виды упражнений.	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на	Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не

	расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук). Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.	ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Дети распределяются на небольшие группы по 4–5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (и.п. – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках).	две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10–12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб. Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.	пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.
Подвижные игры.	Подвижная игра. «Мыши в кладовой». Дети – «мышки» сидят в «норках» – на скамейках,	игра «Воробышки и кот». «Кот» располагается на одной стороне	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала	игра «Коршун и наседка». С одной стороны зала положен шнур – «домик

	поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мышьи» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышьями». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их)	зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенка, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).	(площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.	цыпляют». В центре зала на стуле сидит «коршун» – водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается их поймать (дотронуться
3 часть.	«Где спрятался мышонок».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

2.3. Календарно – тематическое планирование непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре в средней группе

Сентябрь.

Этапы занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
1 часть. Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка равнения. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» — остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.

			заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.	
2часть. Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов. 1. Исходное положение (далее И. п.) — стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5- 6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед	Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног,	Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги,	Упражнения с обручами. 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги, согнутые в

	собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4.И. п. — стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 5.И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).	выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.	коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).	коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).
Основные виды упражнения	Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно	1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза). После выполнения общеразвивающих упражнений

	балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание — в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполняют упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке. По окончании	раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде	2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает два шнура в виде дорожки — они служат ориентиром для построения детей. Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» — ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению	воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2-3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2-3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания по шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое расстояние и правильную осанку: голову и спину при ходьбе держать прямо.
--	---	---	---	---

	упражнений в равновесии воспитатель убирает шнуры и предлагает детям разбежаться в разные стороны. В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.	воспитателя: «Покатили!» — дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.	направления. Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой»	
Подвижные игры	Подвижная игра «Найди себе пару». Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один	Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По	Подвижная игра «Огуречик, огуречик» На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне — дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик,	Подвижная игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположно

	платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.	сигналу воспитателя: «К полету!» — дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью — «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» — дети поднимают руки в стороны и бегают — «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» — дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны	Не ходи на тот кончик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.	м конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор».
3.часть.	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной	Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на

			ходьбой.	середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, у кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если и второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В этой игре дети должны соблюдать тишину, иначе водящему трудно будет отгадать
--	--	--	----------	--

Октябрь.

Этапы занятий.	1-2 занятие	3-4 занятие.	5-6. занятие	7-8 занятие.
Задачи:	Учить детей сохранять	Учить детей находить свое	Повторить ходьбу в колонне	Упражнять в ходьбе и беге

	устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
1 часть Вводная.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами — 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» — дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

	Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.	три колонны.	круг.	
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). 1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола	Без предметов 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки	Упражнения с мячом. 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч	Упражнения с кеглей. 1. И. п. — стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге). 3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4). Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стойка ноги на

	как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза	вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).	вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).	ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).
Основные виды упражнений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один	Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть	Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5

	раза). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение. Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке — голову и спину держать прямо. Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это	к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ — стойка на коленях).	и сгруппировать в «комочек», а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках 3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.	штук), положенными в две линии (3-4 раза). Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. Двумя колоннами лазанье под дугу, не касаясь руками пола (подряд 3-5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между набивными мячами.
--	---	---	--	--

	кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.			
Подвижные игры.	Игра «Кот и мыши». На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром — это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит. Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают в рассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!»	Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи — «рули авто игра Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга — «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета — «автомобили» останавливаются».	Игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит».	Игра «Кот и мыши». На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром — это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит. Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают в рассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель

	Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.		Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор».	воскликает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.
3 часть.	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Ноябрь.

Этапы занятий.	1-2 занятие	3-4 занятие.	5-6. занятие	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия
1 часть Вводная.	Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному; ходьба и	Ходьба в	Ходьба и бег в

	между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу	колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	колонне по одному; ходьба и бег врассыпную — по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с кубиком. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное	Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук	Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч	Упражнения с флажками. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.

	положение (5-6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах — ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение — на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.	от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков	Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).
Основные виды упражнений.	1. Равновесие — ходьба по	1. Прыжки на двух	1. Броски мяча о землю и ловля	1. Ползание по гимнастическо

	гимнастическо й скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). На две гимнастическ е скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.	ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2. 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях), 10-12 раз. Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2- 2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг —	его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению — ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.	й скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастическо й скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.
--	---	---	---	--

		стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получают мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании — энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.		
Подвижные игры.	Игра «Салки». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.110	Игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном — кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» — дети -«летчики» делают круговые движения руками — заводят моторы. «Летите!» —	Игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место — это двор. Один из играющих назначается лисой,	Игра «Цветные автомобили». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.90.

		говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» — дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.	остальные дети — куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» — «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».	
3 часть.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному,	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Этапы занятий.	1-2 занятие	3-4 занятие.	5-6. занятие	7-8 занятие.
Задачи.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в

	ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	предметами.		равновесии.
1 часть Вводная.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.
2 часть. Общеразвивающ	Упражнения с платочком.	Без предметов. 1. И. п. —	Без предметов.	Упражнения с кубиками.

ие упражнения.	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч,	стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую
------------------------------	---	--	--	---

	платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.	раза в каждую сторону). 5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).	правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.	сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).
Основные виды упражнений.	1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Воспитатель кладет два шнура вдоль	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Воспитатель обозначает шнурами или рейками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза). Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на

	зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное — это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.	на скамейку, занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное — это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно). После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» — каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот	расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяют я таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное — бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место. Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.	четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик — в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки. Далее дети переходят ко второму заданию — ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.
--	---	---	--	---

		возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.		
Подвижные игры.	Игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место — это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети — куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна.	Игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы	Игра «Зайцы и волк». Одного из играющих выбирают водящим — это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» — на другом конце зала «в овраге»). Воспитатель произносит: Зайки скачут, скак, скак, скак, На зеленый на лужок. Травку	Игра «Птички и кошка» Воспитатель выкладывает круг из верёвки и шнура, Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают водящим — «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети — «птички» «Кошка засыпает (закрывает глаза), а птички прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!», и начинают ловить «тичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около

	По сигналу: «Лиса!» — «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».	— имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор».	щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю» отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».	себя.
3 часть.	Игра М.П. «Найдем	Игра малой	Игра малой подвижности «Где	Ходьба в колонне

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

Январь.

Этапы занятий.	1-2 занятие	3-4 занятие.	5-6. занятие	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
1 часть Вводная.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по

	предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.	«змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.	одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с обручем. 1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз).	Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).	Упражнения с косичкой. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное	Упражнения с обручем. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. —

	2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.	2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное	положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. -лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. —	стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками — хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч,
--	---	--	--	--

		положение (4-5 раз). 6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз — несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.	вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.
Основные виды упражнений.	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу) (по 10-12 раз). Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель	Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом — броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Сначала упражнение в лазанье под шнур

	колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.	приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению — встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» — дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно). После упражнений в прыжках воспитатель убирает скамейки, обозначает исходные позиции (шнуром или веревкой) для двух шеренг и предлагает одной группе детей мячи из короба. Дети становятся в две шеренги на	Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по медвежьей».	выполняет первая группа. Воспитатель объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд. Далее следующая группа выполняет упражнение в лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.) После серии лазанья под шнур обязательно упражнение на выпрямление: потянуться, руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Воспитатель убирает стойки и шнур и ставит две гимнастические скамейки (встык). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны
--	---	--	---	--

		расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.		свободно балансируют (или руки на пояс). В конце скамейки взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз. Темп упражнения умеренный, страховка воспитателем обязательна. Задание выполняется колонной по одному.
Подвижные игры.	Игра «Кролики».	игра «Найди себе пару».	Подвижная игра «Лошадки».	игра «Автомобили».
3 часть.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

Февраль.

Этапы занятий.	1-2 занятие	3-4 занятие.	5-6. занятие	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами
1 часть Вводная.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя:	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель

	расставленным и в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	«Аист!» — остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» — дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем противоположную сторону К двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону,	Упражнения на стульях. 1. И. п. — сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую	Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую	С гимнастической палкой. 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках.

	вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться — «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь — ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.	(левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков	сторону). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.
--	---	--	---	--

		небольшая пауза и повторение прыжков.		
Основные виды упражнений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной — так воспитателю легче	Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).	Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ — двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо. Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в

	осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).		выносить их вперед в момент ловли. Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).	ползании, а затем в равновесии.
Подвижные игры.	Игра «Котята и щенята». Э.Я Степанова «Сборник подвижных игр» стр. 56	Игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они	Игра «Воробышки и автомобиль». На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», — говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях,	Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» — «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как

		находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор».	подняв руки в стороны — «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется	можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.
3 часть.	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Март.

Этапы занятий.	1-2 занятие	3-4 занятие.	5-6. занятие	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»;

		ходьбу и бег враспынную.	ползании на животе по скамейке	упражнения в равновесии и прыжках
1 часть Вводная.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» — дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» — ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в	Упражнения с обручем. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол,	Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в	Упражнения с флажками. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в

	стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на	вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. — СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	исходное положение (6 раз). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.	исходное положение (5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).
--	--	--	--	---

	месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.			
Основные виды упражнений.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленным и на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. Сначала дети выполняют упражнение в равновесии — ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.	Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению — ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты. Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них — 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательн о упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии — ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через

		малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» — дети перебрасывают мячи через шнур (способ — двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол. Так попеременно производится перебрасывание мяча и ловля его.	одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.	шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.
Подвижные игры.	Игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены	Игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети — «зайцы»,	Игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном	Игра «Охотник и зайцы». Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных

	гимнастическ е скамейки - «деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» — «птицы» занимают места на гимнастическ их скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» — забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.	— кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» — дети -«летчики» делают круговые движения руками — заводят моторы. «Летите!» — говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» — дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.	игр» стр.140.
3 часть.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Апрель.

Этапы занятий.	1-2 занятие	3-4 занятие.	5-6. занятие	7-8 занятие.
----------------	-------------	--------------	--------------	--------------

Задачи.	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
1 часть Вводная.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» — ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

	команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются			
2 часть. Общеразвивающ ие упражнения.	Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться,	Упражнения с кеглей. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую	Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 2. И. п. — ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой.	Упражнения с косичкой. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться

	руки . в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	сторону). 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.	Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. и. п. — сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону). 6. и. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.	косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.
Основные виды упражнений.	1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота	Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир исходная	Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Дети берут по	1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских

	брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе — голову и спину держать прямо, не уронить мешочек. После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны	линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей приступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети	три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.	обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришта пуговица, к другому петелька) (2-3 раза). На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.
--	--	---	--	---

	пособий.	упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов в качестве ориентиров). Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» — метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.		
Подвижные игры.	Игра «Пробеги тихо». Карточка подвижных и малоподвижных игр к образовательной области	Игра «Совушка». Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу	Игра «Совушка». Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель:	Игра «Птички и кошка» Воспитатель выкладывает круг из верёвки и шнура, Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают

	«Физическая культура» стр.169..	воспитатель: «День!» — дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» — замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	«День!» — дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» — замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим	водящим-«кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети – «птички» «Кошка засыпает (закрывает глаза), а птички прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!», и начинают ловить «тичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя.
3 часть.	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	Ходьба в колонне по одному.	. Ходьба в колонне по одному.

Май.

Этапы занятий.	1-2 занятие	3-4 занятие.	5-6. занятие	7-8 занятие.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной

	опоры; повторить прыжки в длину с места.	мячом.		опоре в прыжках.
1 часть Вводная.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в	Упражнения с кубиком. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить,	Упражнения с палкой. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5	Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

	ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под	подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой,	раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с	2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное
--	--	---	---	---

	коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподнятьс я (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).	вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).	небольшой паузой (3 раза	положение (4-5 раз).
Основные виды упражнений.	1. Ходьба по	Прыжки в длину	1. Метание в	1. Равновесие-

	доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное — спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза). Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).	с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Воспитатель напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставлять).	вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.	ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна
--	---	--	---	--

Подвижные игры.	Игра «Котята и щенята». Э.Я Степаненко «Сборник подвижных игр».стр. 56.	Игра «Котята и щенята». Э.Я Степаненко «Сборник подвижных игр».стр. 56.	Игра «Зайцы и волк». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.175.	Игра «У медведя во бору» На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их
-------------------------------	--	--	--	--

				поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор».
3 часть.	Игра малой подвижности .	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.

2.4. Календарно –тематическое планирование непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе Сентябрь.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
1 часть. Вводная часть.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком).	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По

	одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, что ноги должны быть прямыми, шаги короткими, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касаются пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное – ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. При ходьбе воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях, туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их проявлении у отдельных детей предлагает перейти им на ходьбу.	сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Без предметов 1. И. п. стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—руки вверх, поднимаясь на носки; 3—руки в	Упражнения с мячом И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2—руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны;	Без предметов. 1. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2. 2—	Упражнения гимнастической палкой. 1. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад на носок, палку вперед; 2—вернуться в

	стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 4. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1–2 —присесть, руки вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. – основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку	4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед- вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить мяч в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.	вернуться в исходное положение . То же левой ногой. 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 3. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 4. 2 — вернуться в исходное положение . То же влево. 3. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. 5. 1—выпад правой ногой вперед. 6. 2–3 – пружинистые покачивания; 7. 4 — вернуться в исходное положение . То же левой ногой. 4. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 8. 1–2 — медленны	исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палку вверх, руки прямые; 2 —присесть, палку вынести вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стоя, ноги врозь, палка вниз. 1–2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То
--	---	---	---	--

	вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1–8 повторить 3–4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.	1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5–8 —вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 9. 3–4 — вернуться в исходное положение . То же влево. 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны; 10. 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 11. 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение . То же к правой ноге. 6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком	же к левой ноге. 5. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 — поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 —вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.
--	---	--	---	---

			сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1–8 – затем пауза и снова прыжки (3–4 раза).	
Основные виды упражнений.	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2–3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10–12 раз). При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре требуется определенная координация движений. Воспитатель	1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5–6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2. Броски малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. Одна группа детей остается с мячом в руках и, располагаясь в определенном месте, выполняет задание – броски мяча вверх. Вторая группа детей под руководством воспитателя упражняется в прыжках в высоту – упражнение «Достань до предмета». Педагог ставит	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза) (рис. 2). 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10–15 раз). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (доски) параллельно друг другу и в метре от них вдоль зала (площадки) кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны по одному и поточно выполняют упражнение в ползании, а затем упражнение в	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5–6 раз). 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, – как пингвины (дистанция 3–4 м), повторить 2–3 раза. В центре зала (площадки) ставятся дуги и на расстоянии 1,5 м от них вдоль кладутся бруски или

	обращает внимание детей на ритмичность ходьбы, сохранение равновесия и правильной осанки. Упражнение в равновесии выполняется поточным способом двумя колоннами в среднем темпе, с небольшим интервалом между колоннами. По окончании упражнения следует сойти со скамейки, обойти ее с внешней стороны и вернуться в свою колонну. Воспитатель с помощью детей отодвигает скамейки (но не переносит их) и обозначает дистанцию от исходной (стартовой) линии до линии финиша для выполнения прыжков. Дети становятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. Затем следует обойти предмет	две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками или колокольчиками. Основное внимание следует обращать на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда к смене мест и заданий. Бег в колонне по одному в среднем темпе, продолжительность 1,5 минуты, переход на ходьбу.	равновесии. по сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра), располагаясь свободно по всему залу, приступают к заданиям с мячом. В зависимости от количества пособий и физической подготовленности детей можно изменить организацию проведения упражнений – одна группа самостоятельно занимается с мячом, а другая под руководством воспитателя выполняет задание в ползании и равновесии. По команде воспитателя дети меняются местами	кубики в две параллельные линии (рис. 3). 2.Начало формы При пролезании в обруч основное внимание обращается на то, чтобы дети хорошо группировались, наклоня голову как можно ближе к коленям. Далее предлагается упражнение в перешагивании и через предметы, поддерживая устойчивое равновесие и правильную осанку (голову и спину держать прямо). Дети становятся в круг, каждый ребенок зажимает мешочек между колен. По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
--	---	---	--	--

	(флажок, кубик) и вернуться шагом в свою колонну. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук. По окончании упражнения в прыжках воспитатель предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну шеренгу, вторая группа детей становится напротив первой. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу.			
Подвижные игры .	Игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа образует круг – мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:	Подвижная игра «Фигуры». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались	Игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2–3	Игра «Мы веселые ребята». Э.Я Степанова. «Сборник подвижных игр» стр 72.

	Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут – вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» – дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры	наиболее удачными. Игра повторяется 2–3 раза.	круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.	
--	---	--	--	--

	воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке			
3 часть.	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Образуется круг, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у которого найден мяч, водит	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.

Октябрь.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять детей в беге	Разучить поворот по	Повторить ходьбу с	Упражнять в ходьбе парами;

	продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
1 часть. Вводная часть.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» – дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег враспынную	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» – дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному. I
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Без предметов. 1. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в	Упражнения с гимнастической палкой. 1. И. п. – основная стойка палка вниз.	Упражнения с малым мячом. 1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.	Упражнения с обручем. И. п. основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – обруч

	исходное положение. То же влево (3–4 раза). 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 3–4 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1–8, затем пауза. Повторить 2–3 раза. 6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.	1—палку вперед; 2 —поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 – палка горизонтально; 4 – поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 —палка горизонтально; 6 —исходное положение. 2. И. п. – основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1–2– присесть, палку вынести вперед; 3–4 —исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 – поворот туловища вправо;	1–2– поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3—4 – вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5–7 раз). 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч вокруг ноги; 4 —выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге. 3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 —присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5–6 раз). 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо, следя	вперед; 2 —обруч вверх, вертикально; 3 —обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 —поворот туловища вправо, руки прямые; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п. – основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 — присесть, положить
--	---	---	---	--

	1 – руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение	2 —исходное положение. То же влево. 5. И. п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 —мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 — исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1–4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.	за ним и перехватывая его левой рукой; 5–8 —то же влево. (6 раз). 5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (5–6 раз).	обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках грудью 1—2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3–4 – вер- 5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево.
Основные виды упражнений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 з). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10–12 раз). 3.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4– 5 раз). 2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке,	1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Под- ряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3

	(4–5 штук); повторить 2–3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5–2 м от них кладет 4–5 шнуров. Дети строятся в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки. Пособия убирают, дети строятся в две шеренги. Одна группа детей заранее берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух ребят показывает, как надо выполнить прыжки: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, и прыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать на гимнастическую скамейку и по команде выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Прыжки повторяются 4–5 раз подряд; при	не касаясь руками пола (3–4 раза). 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза). Воспитатель ставит на пол 3 корзины или кладет 3 обруча. Дети, разделившись на три группы, образуют три круга на расстоянии 2 м от цели. По команде воспитателя дети метают мячи (мешочки) в цель правой и левой рукой несколько раз подряд. Упражнение выполняется всеми группами одновременно. В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет 5–6 набивных мячей (также в две линии) на расстоянии двух шагов ребенка один	раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз). Выполняется упражнение в лазанье в обруч боком двумя колоннами, затем дети переходят к упражнению в равновесии также двумя колоннами (с определенной дистанцией друг от друга). После этого пособия убираются. Два мата кладутся один на другой (это лучше сделать заранее, не привлекая детей), и воспитатель предлагает выполнить прыжок на мат с трех шагов, используя взмах рук. В данном задании развивается координация движений. Некоторые дети
--	--	---	--	--

	оказался на уровне груди партнера. Тому, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе. После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.	этом педагог отмечает наиболее типичные ошибки, например, приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Далее упражнение выполняют дети второй шеренги. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей поочередно. После упражнений в прыжках выполняется ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (на ладонях и коленях). Данное задание проводится поточным способом двумя колоннами. Для перебрасывания мячей друг другу дети строятся в две шеренги одна напротив другой,	от другого. Задание выполняется двумя колоннами и последовательно вначале в подлезании, затем в равновесии поточным способом. Воспитатель обращает внимание детей на то, что при подлезании надо хорошо сгруппироваться и не задеть за верхний край обода. В ходьбе с перешагиванием через набивные мячи важно удержание устойчивого равновесия и сохранение правильной осанки (голову и спину держать прямо).	осваивают это упражнение не сразу, а в процессе повторений на нескольких занятиях.
--	--	---	---	---

		расстояние между шеренгами 2,5 м. В руках у детей одной шеренги мячи (большой диаметр). Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По команде воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мяч своим партнерам; те ловят их, стараясь не прижимать к груди, и возвращают обратно.		
Подвижные игры.	Игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети – «птицы». На другом конце зала – пособия, на которые можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т. д.) – «деревья». По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» – дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на	игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий – ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» – все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо	Игра «Удочка» Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а	Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место

	сигнал: «Буря!» – бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.	возвышение (ска- мейку, куб, пенек и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется	дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2–3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.	– луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га! Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем
--	--	--	---	---

				выбираются новые водящие – волк и пастух. Игра повторяется 2–3 раза. III часть.
3 часть.	. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Летает – не летает». Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т. д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Ноябрь.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.

		ползании по гимнастическо й скамейке и ведении мяча между предметами.		
1 часть. Вводная часть.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастическо й стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!». II часть.
2 часть. Общеразвивающи е упражнения.	Упражнения с малым мячом. 1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 —руки через стороны вверх, положить мяч в левую руку; 3–4 —исходное положение. То же левой рукой.	Без предметов. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. – стойка	Упражнения с мячом 1. И. п. – основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч	Упражнения с обручем. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение. 2. И. п. – основная

	2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 —руки в стороны, выпрямиться; 3 —наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 —исходное положение. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 —вернуться в исходное положение. 4. И. п. – из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1–4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5—8—вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 —поднять правую прямую	ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка руки за голову. 1–2 —присесть, руки вперед; 3–4 —исходное положение. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпряиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. 5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1–8 – имитация езды на вело сипеде, пауза, повторить 2 раза. 6. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8 — прыжки, затем	вниз. 1—мяч вперед; 2 —поворот туловища вправо, руки прямые; 3 —прямо, мяч вперед; 4 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1—3 —наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение. 4. И. п. – основная стойка мяч вниз. 1–2 —присесть, мяч вперед; 4 – исходное положение. 5. И. п. – основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.	стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 – прогнуться, обруч вперед-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1–7—
--	--	--	--	---

	ногу, коснуться мячом носка; 3–4 – исходное положение. То же другой ногой. 6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.	пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя		прыжки в обруче, на счет 8 —прыжок из обруча.
Основные виды упражнений.	1 шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2–2,5 м. Выполняются упражнения в равновесии, развивающие координацию движений рук и ног в умеренном темпе, двумя колоннами (со	Основные виды движений. 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров. Повторить 2–3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза. Дети строятся в две шеренги, на расстоянии одного метра	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза. Выполняется упражнение с мячом – ведение мяча (баскетбольный вариант) по прямой, отбивая его одной рукой, до обозначенной черты; затем нужно взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью),	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза). Ставятся две гимнастические скамейки параллельно одна другой (для усиления двигательной активности можно увеличить количество

	скамейки не спрыгивать). Скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли и предлагает детям приступить к прыжкам – на правой и левой ноге поочередно: на одной, затем на другой. Главное – энергичное отталкивание от пола (земли) в координации с движениями рук. После того как дети выполняют прыжки, предлагается построение в две шеренги (в руках у детей одной шеренги мячи большого диа- метра). Перебрасывание мячей друг другу (предварительно определяются пары) проводится двумя руками снизу, расстояние между шеренгами 2,5 метра.	одна от другой. Воспитатель дает задание – от исходной черты выполнить прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед: два прыжка на правой и два на левой и так до конца дистанции. Далее дети поворачиваются кругом и снова строятся в одну шеренгу (на расстоянии не менее 1,5 метра от линии финиша). После выполнения задания в прыжках дети распределяются на две группы. Одна группа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места (обруча или кубика), затем возвращается на исходную позицию. Упражнение выполняется в двух колоннах. Для упражнения в ползании воспитатель ставит две	подойти к обручу, присесть, сгруппироваться и, не касаясь верхнего обода, пролезть в обруч. Упражнения выполняются двумя или тремя колоннами (в зависимости от наличия и расположения пособий). Затем дети приступают ко второму заданию – ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Упражнение в равновесии проводится также двумя, тремя колоннами	пособий) и вдоль зала кладутся набивные мячи. Сначала проводятся упражнения в ползании и равновесии, а затем в прыжках между кеглями (дистанция 4 м).
--	---	---	---	--

		гимнастические скамейки параллельно одна другой. После показа и объяснения ребята приступают к заданию. После того как дети выполнят упражнение в переползании на животе два раза, подается команда к смене мест и заданий		
Подвижные игры .	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» – дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей	Игра «Не оставайся на полу». Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.77.	игра «Удочка» Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2–3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по	Игра «Пожарные на учении». Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.82.

	колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. При лазанье важно показать, как выполняется хват за рейку – все пальцы хватом сверху, большой палец снизу; обращается внимание и на то, чтобы дети не пропускали реек (наступая на каждую), а с последней сходили, не спрыгивая. При проведении данной игры страховка обязательна.		выполнению прыжков.	
3 часть.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «У кого Мяч»

Декабрь.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в

	устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча	попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	равновесии и прыжках.
1 часть. Вводная часть.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с обручем. 1. И. п. – стойка	Упражнения с флажками. И. п. –	Без предметов 1. И. п. – основная стойка	Без предметов 1. И. п. – основная

ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой. 2. И. п. – основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1–2 —присесть, обруч вынести вперед. 3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вниз. 1—поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше). 5. И. п. – основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1–7 – прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2–3 раза. 6. И. п. – основная стойка, обруч вниз.	основная стойка, флажки вниз. 1—флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1–2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3–4 —исходное положение. То же к левой ноге (6–8 раз). 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6–8 раз). 5. И. п. – основная стойка флажки	руки на пояс. 1—руки в стороны; 2– поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1–2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево. 4. п. – стойка в и упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 —	стойка, руки согнуть к плечам. 1–4 — круговые движения вперед; пауза, затем на 5–8 – повторить круговые движения назад. 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное
---	---	--	--

	1–2 – обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.	вниз. 1–2 — присесть, флажки вперед; 3–4 — исходное положение. 6. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение	прогнуться, руки вверх; 3–4 —исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.	положение. 5. И. п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3–4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 —согнуть ноги в коленях; 3–4 – вернуться в исходное положение. 7. И. п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–7, на счет 8 – прыжок повыше. Повторить 2–3 раза.
Основные виды упражнений.	1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) (рис. 7). 3. Прыжки на двух ногах

	бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз. Воспитатель ставит пособия, которые должны быть устойчивы и хорошо закреплены. После показа и объяснения заданий дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии, темп упражнения средний (посильный для каждого). Страховка воспитателем обязательна. Для выполнения прыжков кладут в две линии бруски, дети двумя колоннами друг за другом, с соблюдением дистанции, выполняют прыжки на двух ногах. Основное внимание уделяется последовательным прыжкам через бруски без остановки и приземлению на	Дети строятся у исходной черты (линия старта) двумя шеренгами, на расстоянии 0,5 м одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки – два на правой и два на левой ноге попеременно и так до конца дистанции. После выполнения прыжков дети делают 2–3 шага вперед, поворачиваются кругом, лицом к второй шеренге. Затем воспитатель предлагает упражнение детям второй шеренги. Воспитатель ставит кегли (или набивные мячи) на расстоянии 1 м одну от другой в две линии и дети выполняют ползание на четвереньках между предметами (2 раза). Далее дети берут по одному мячу, свободно располагаются по всему залу,	края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза. . Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза. Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча как во время переброски, так и при его ловле, то есть осуществлять зрительный контроль. Перед тем как дети по команде воспитателя приступят к выполнению задания, необходимо проверить правильность исходного положения – стойка ноги на ширине плеч. Упражнения в ползании и равновесии проводятся двумя колоннами поточным способом после краткого	между предметами (расстояние между предметами 40 см). Лазанье на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек. Упражнения выполняют одновременно по 3–4 ребенка (по количеству пролетов). Страховка обязательна. Главное – правильный хват рук за рейки гимнастической стенки. Дети, которые наблюдают за выполнением упражнения и готовятся приступить по команде воспитателя, должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м от стенки. Вторая группа детей занимается с мячом – ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) до обозначенного места (расстояние 6–8 м). По команде воспитателя дети меняются
--	---	--	---	--

	полу- согнутые ноги. Для переброски мячей друг другу дети строятся в две шеренги, одна напротив другой, и по команде воспитателя выполняют задание.	выполняют броски мяча вверх и ловлю его после дополнительных усложнений – с хлопком в ладоши, приседом и т. д. (по выбору детей)	объяснения. Дети выполняют ползание, основное внимание уделяется правильному хвату рук с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все дети по 2 раза выполнят упражнение в ползании, переходят к заданию в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, спина прямая. Задание выполняется в среднем темпе, страховка обязательна	местами и заданиями. Выполнение упражнений в равновесии и прыжках колоннами поточным способом. проводится двумя
Подвижные игры	Игра «Ловишки с ленточками». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.120.	Игра «Не оставайся на полу». Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.77	Игра «Охотники и зайцы». Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы	Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается

			выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» – зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2–3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленным и, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных. Во избежание травм в данной игре лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.	до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2–3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего. I
3 часть.	Игра «Сделай фигуру».	Игра малой подвижности «У кого мяч».	Игра малой подвижности «Летает – не	Ходьба в колонне по одному. Игра

			летает».	малой подвижности.
--	--	--	----------	--------------------

Январь.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
1 часть. Вводная часть.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенным и в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держа за веревку, затем дети останавливаются	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег враспынную	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.

		и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.		
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с кубиком. 1. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 —поворот вправо, коснуться кубиком пятки	Упражнения с веревкой (шнуром). И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклон вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз. 3. и. п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1–2 – присесть, веревку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. на	Упражнения на гимнастической скамейке. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. 3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —поворот вправо; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево.	Упражнения с обручем. 1. И. п. – основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1—обруч вперед; 2 —обруч вверх; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 — исходное положение. 4. И. п. – сидя на полу, обруч в согнутых руках перед

	правой ноги; 2 —вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево. 4. И. п. – лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх- вперед, коснуться кубиком носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1–2 — присесть, кубик вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу Прыжки вокруг кубика вправо и влево.	коленях, веревка хватом свер 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. – лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 – веревку вверх вперед; 2 —вернуться в исходное положение. 6. И. п. – стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в ч	И. п. – стоя лицом к скамейке. 1 – шаг на скамейку правой ногой; 2 – шаг на скамейку левой ногой; 3 —шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. 5. И. п. – стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1–8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель.	грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3–4 — исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3–4 – исходное положение. 6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.
Основные виды упражнений.	1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза. 3. Метание – броски мяча в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. На противоположных сторонах зала воспитатель	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода,	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастическо й скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку

	Упражнение в равновесии проводится одной колонной. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая обозначается на расстоянии 2 м, чтобы дети имели возможность для небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. Страховка при выполнении упражнения обязательна. Вторая группа детей самостоятельно выполняет прыжки (по два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге между кубиками). Возвращение на исходную линию в конце своей колонны шагом	выкладывает из шнуров два ручейка шириной 40 см. Дети двумя шеренгами строятся напротив друг друга. Воспитатель показывает упражнение, основное внимание уделяя энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги на коврик, хорошо закрепленный. По команде педагога упражнения поочередно выполняют дети одной шеренги, затем – второй. Перед выполнением прыжков педагог должен убедиться в правильном исходном положении. Для выполнения упражнения в ползании на четвереньках, подталкивая мяч перед собой и проползая через дуги, воспитатель ставит в два ряда дуги, и после показа и объяснения первая группа детей приступает к	в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Построение в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной шеренги мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети упражняются в переброске мячей. Второе и третье упражнения проводятся двумя колоннами поточным способом. Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при лазанье в обруч и сохранение правильной осанки в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи	другой, руки свободно балансируют (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении. Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет лазанье на гимнастическую стенку и спуск вниз (страховка обязательна). Вторая группа детей выполняет броски мяча о пол в ходьбе (ведение мяча – баскетбольный вариант) до обозначенного места, возвращение обратно в свою колонну шагом с мячом в руках. После того как первая группа закончит лазанье по гимнастической стенке, дети
--	--	---	---	--

		заданию. Вторая группа детей в это время свободно располагается в другой части зала и самостоятельно выполняет броски мяча (малый диаметр) вверх. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.		меняются местами и заданиями. Для выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети строятся в две колонны (после показа и объяснения) и выполняют задания поточным способом, сначала упражнения в равновесии (в среднем темпе), а затем прыжки на двух ногах. Возвращение в свою колонну с внешней стороны пособий.
Подвижные игры .	Подвижная игра «Медведи и пчелы». На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений (это может быть гимнастическая скамейка, стенка и т. д.), летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетаю	Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий – сова. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков – разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» – и все играющие останавливаются на месте в тех	Игра «Не оставайся на полу». Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.77	Игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится

	медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями. Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно сойти, не спрыгивая, залезать на гимнастическую стенку следует не выше 4—5-й рейки. Педагог осуществляет страховку, оказывает необходимую помощь.	позах, в которых застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» – и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий		водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2–3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего. I
3 часть.	Игра малой подвижности (по выбору детей).		Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному.

Февраль.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом
1 часть. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег враспынную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег враспынную.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с гимнастической палкой. И. п. – основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 – палку вверх, правую ногу	Упражнения с мячом. 1. И. п. – основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1–2 — поднять мяч	Упражнения на гимнастической скамейке. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в	Без предметов. 1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное

	отвести назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1–2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3–4 —исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 – поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1—палку вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 —исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. – основная стойка палка вниз. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево. 6. И. п. – основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 — прыжком	вверх, поднимаясь на носки; 3–4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 — перекатить мяч влево. 3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – вернуться в исходное положение. 4. И. п. – основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 – присесть, мяч вперед; 2 —исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой.	стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 – выпрямиться; 4 —исходное положение. 3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1—поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение. 4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1–2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 — исходное положение. 5. И. п. – стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1–2 — присесть, руки вперед; 3–4 — исходное положение. 6. И. п. – стоя	положение. То же влево. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки перед грудью; 2 — поворот вправо, руки в стороны; 3 —руки перед грудью; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1–2 —сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. – основная стойка, руки произвольно.
--	---	--	---	---

	ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1–8. Повторить 2–3 раза.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. 6. И. п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1–8, затем пауза и снова прыжки.	боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.
Основные виды упражнений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки через бруску (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5–6 раз). Воспитатель расставляет пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу по гимнастической скамейке,	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8–10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза. Прыжки в длину с места (на мат) выполняются двумя колоннами поточно друг за другом. После прыжка ребенок обходит	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). Воспитатель распределяет детей на 3–4 группы (по количеству мишеней), после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в вертикальную цель. Основное внимание уделяется правильному	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), представляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2–3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2–3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м. Первая группа

	свободно балансируя руками. Одна группа детей выполняет прыжки через бруски, вторая колонной по одному выполняет забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант). По команде педагога дети меняются заданиями.	пособие с внешней стороны, возвращаясь в конец своей колонны. После того как дети выполнят по 4–5 прыжков, воспитатель убирает инвентарь. Лазанье под дугу выполняется двумя колоннами (дуги поставлены в две линии по три дуги), а затем по другой стороне зала (каждый ребенок берет из корзины мяч), выполняется ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху. Затем педагог расставляет пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура, а перешагивание – попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур	детей под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая группа в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение проводится двумя колоннами поточно, с небольшой дистанцией между колоннами. Возвращение в колонну шагом с мячом в руках с внешней стороны зала во избежание травм. После того как дети выполнят лазанье по два раза, воспитатель подает сигнал к смене заданий.
Подвижные игры .	Игра «Охотники и зайцы» Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.140.	Игра «Не оставайся на полу». Э.Я. Степаненков а «Сборник подвижных игр» стр.77	Игра «Мышеловка» Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.74.	Игра «Гуси-лебеди». Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.71.
3 часть.	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному

Март.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять	Повторить	. Повторить	Упражнять

	детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
1 часть. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	упражнения с малым мячом. 1. И. п. – основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в	1. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1–3 —три рывка руками в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. И. п. – стойка	упражнения с кубиком. 1. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1–2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – вернуться	И. п. – основная стойка внутри обруча. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол;

	стороны; 4 – вернуться в исходное положение. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 —вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя	ноги врозь, руки на пояс. 1— наклон вправо; 2 – выпрямиться; 3 – наклон влево; 4 —исходное положение. 3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1—поднять таз, прогнуться; 2 —вернуться в исходное положение. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков. 6. И. п. – основная стойка руки вдоль	в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 – кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2– выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. 4. И. п. – сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 —поднять прямые ноги вверх; 3–4 —исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, руки произвольно.	4 —исходное положение. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 – поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад - вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3—4 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.
--	---	--	---	---

	руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.	туловища. 1–2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 —вернуться в исходное положение.	Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2–3 раза.	
Основные виды упражнений.	1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Одна группа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии, основное внимание уделяется правильной осанке и удержанию мешочка на	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Педагог ставит две стойки и натягивает шнур, на концах которого подвешены мешочки с песком. На примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и объясняет упражнение, обращая внимание детей на разбег и энергичное отталкивание. От линии,	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2–3 раза. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (рис. 9). Воспитатель ставит на пол три корзины (или кладет обручи), дети располагаются на расстоянии 3 м от них. У каждого ребенка 2–3 мешочка на полу, у ног. По команде дети метают мешочки в цель. После того как все мешочки окажутся в корзине, подается команда взять

	голове. Вторая группа выполняет прыжки из обруча в обруч. Затем дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Показ упражнения воспитателем в паре с ребенком; указания – бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами; ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая к груди; следить за полетом мяча. По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мяч, ловля его происходит произвольно. Педагог предварительно проверяет правильность исходного положения – стойка ноги врозь.	обозначенной шнуром, нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур со взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие, руки вперед. Разбег не должен быть большим (3–4 м), отталкиваться можно правой и левой ногой, кому как удобно. Дети строятся в колонну и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель корректирует неточности, ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка. Метание мешочков в вертикальную цель проводится небольшими звеньями по 5–6 детей. Каждый ребенок выполняет 3 броска, затем подходят следующие дети. Ползание на четвереньках между	их и повторить упражнение. Вдоль зала ставят две стойки и натягивают шнур на высоте 40 см от уровня пола. Дети фронтально (шеренгами) выполняют лазанье под шнур, стараясь не коснуться его, затем приступают к упражнению в равновесии
--	---	--	--

		набивными мячами проводится двумя колоннами		
Подвижные игры .	Игра «Пожарные паучении». Э.Я.Степаненко . «Сборник подвижных игр» стр.82	Игра «Медведи и пчелы». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.129.	Игра «Стоп». Э.Я.Степаненко . «Сборник подвижных игр» стр.104.	Игра «Не оставайся на полу» Э.Я.Степаненко . «Сборник подвижных игр» стр.77.
3 часть.	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Ходьба колонной по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Апрель.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках
1 часть. Вводная часть.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами

	расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег врассыпную.		выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70–80 с.	
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с гимнастической палкой. 1. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 —исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на грудь. 1—палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка палка вниз. 1–2 — присесть, палка вперед; 3–4 — исходное положение. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 – палка	Упражнения с короткой скакалкой. 1. И. п. – основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 – правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 – скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – вернуться в исходное положение. 3. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед,	Упражнения с малым мячом. 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же	Без предметов. 1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение. 2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 —руки в стороны; 4 —

	вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. 6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево	коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1–2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1–2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3–4 — вернуться в исходное положение. 6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.	левой рукой. 3. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–3 — прокатить мяч вокруг себя; 4 — взять мяч левой рукой. То же левой рукой. 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. 6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1–8 — ноги врозь, ноги скрестно; 2–3 раза.	исходное положение. 4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 — правую ногу назад-вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–4 — попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2–3 раза. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно
Основные виды упражнений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча 2.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2.

	между брусками 50 см), 2—3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии в среднем темпе, воспитатель осуществляет страховку. Далее выполняются прыжки через бруски без паузы поточным способом. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестраиваются в две шеренги, в руках у одной группы детей мячи. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу (двумя руками снизу, из-за головы).	шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. Дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного о ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах. Дети строятся в две шеренги, в руках у ребят одной шеренги обручи. Воспитатель напоминает детям, что обруч надо поставить вертикально и, придерживая обод левой рукой сверху, а правой плавно оттолкнув его, послать вперед по прямой навстречу своему партнеру	Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). Дети строятся в несколько колонн (по количеству мишеней), у каждого ребенка 2 мешочка. Показ упражнения на примере подготовленного о ребенка, обращая внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки, расстояние между скамейками 4 м. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой, затем переползание через гимнастическую	Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м). 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Дети распределяются на две группы. Одна группа под руководством воспитателя упражняется в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. Дети, которые готовятся к упражнению в лазанье, должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м от пособия, во избежание травм. Страховка обязательна. Вторая группа детей самостоятельно упражняется в прыжках с короткой скакалкой, располагаясь также на достаточном расстоянии друг от друга.
--	--	---	---	--

		(расстояние между детьми 3 м). После того как дети займут правильное исходное положение, подается команда к прокатыванию обручей. Пролезание в обруч выполняется также двумя шеренгами – одна группа детей держит обручи, а вторая упражняется в пролезании в обруч; затем ребята меняются ролями.	ю скамейку, снова ползание и переползание через вторую скамейку; 2 раза. Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами, поточным способом. Указание: дойти на носках до кубика, стоящего в 30 см от конца скамейки, повернуться направо и сойти с нее	Воспитатель предварительно дает указания, по какой стороне выполнять прыжки, а по какой возвращаться на исходную линию. Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами поточным способом.
Подвижные игры	Игра «Медведь и пчелы»	Игра «Стоп». Э.Я.Степаненко . «Сборник подвижных игр» стр.104	Игра «Удочка» Э.Я.Степаненко . «Сборник подвижных игр» стр.78.	Игра «Горелки». Э.Я.Степаненко . «Сборник подвижных игр» стр.121
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Игра М.П.	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

Май

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.

		мяча.	упражнения в равновесии и с обручем. I	
1 часть. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» – повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!»
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Без предметов. 1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз,	Упражнения с флажками. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 —флажки в стороны; 4 — исходное пол 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 —исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя,	Упражнения с мячом. 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1–2 – прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 –	Упражнения с обручем. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение. 2. И. п. – основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 – шаг правой ногой вправо;

	левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3—4 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2—мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1—8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3—4 раза	ноги врозь, флажки у плеч. 1—2 —наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. 6. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой.	выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же другой ногой. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 – поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 – поймать мяч; 4 – исходное положение. То же влево. 4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе. 5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами. 6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.	2 —наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 – прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 – вернуться в исходное положение. 6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7—прыжки в обруче, на счет 8 —прыжок из обруча.
--	--	---	--	--

			1–2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3–4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.	
Основные виды упражнений.	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза) 3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. Одна группа детей упражняется в равновесии, основное внимание уделяется сохранению устойчивости и правильной осанки (спину и голову держать прямо). Вторая группа детей выполняет броски мяча о стену. После того как первая группа выполнит упражнение в равновесии, дети меняются местами и заданиями. Прыжки на двух ногах выполняются	1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза. Прыжки в длину выполняются способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5–6 м), обращая внимание на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (отсюда	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз). 2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют задания с малым мячом – броски мяча о пол одной рукой и ловлю двумя руками. По команде воспитателя дети кладут мячи в корзину и перестраиваются в 3–4 колонны (по количеству пособий). После показа и объяснения выполняют	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза). Ставятся две гимнастические скамейки параллельно одна другой (для усиления двигательной активности можно увеличить количество пособий) и вдоль зала кладутся набивные мячи. Сначала проводятся упражнения в ползании и равновесии, а затем в

	поточным способом, двумя колоннами. Возвращение после прыжков в свою колонну с внешней ее стороны шагом	название прыжка «согнув ноги»), приземление осуществляется на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат. Дети перестраиваются в две шеренги и начинают перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, затем переходят к ползанию на четвереньках.	пролезание в обруч в плотной группировке, не касаясь верхнего края обода. Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами, с обязательной страховкой	прыжках между кеглями (дистанция 4 м).
Подвижные игры .	Игра «Мышеловка» Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.173	Игра «Не оставайся на полу» Э.Я.Степаненко . «Сборник подвижных игр» стр.77.	Игра «Пожарные на учении». Э.Я.Степаненко . «Сборник подвижных игр» стр.82	Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг – это камешки, другая группа – караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат

				поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой щукой. По окончании игры воспитатель отмечает самых ловких водящих.
3 часть.	Игра «Что изменилось?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим – щукой.

2.5. Календарно –тематическое планирование непосредственно – образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной школе группе
Сентябрь.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

			скамейке.	
1 часть. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения без предметов 1.И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8	Упражнения с флажками. 1.И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1— флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).	Упражнения с малым мячом 1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке);	Упражнения с палками 1.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 —палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз). 2.И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо,

раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз). 3.И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз). 4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз). 5.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжитель ной паузой) (20 прыжков	2..И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1-2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 3.И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1-2 —присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3-4 — исходное положение (6— 7 раз). 4.И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение (6 раз). 5.И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 —поднять согнутые в коленях ноги, коснуться	3—4 — то же левой рукой (5-6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз). 3.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4.И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая рука ми мяч (по 3—4 раза в каждую сторону). 5.И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за	палку вправо; 3 —ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (8раз). 3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 —палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз). 4.И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз), 5.И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — по ворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 6.И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить
---	---	---	--

	подряд). Повторить 3—4 раза.	палочками флажков колен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.	головой. 1 — 2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз). 6.И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.	3—4 раза.
Основные виды упражнений.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. Повторить 3-4 раза. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах 12-15 раз.	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 5. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения

	После выполнения двух упражнений, дети строятся в две шеренги В руках каждого одной шеренги мяч. По сигналу воспитателя дети приступают к перебрасыванию мячей.	двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 4.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны. 4.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 5.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза. Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики	осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.	упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.
--	---	--	---	---

		и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно. Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ — двумя руками из-за головы). Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами.		
--	--	---	--	--

		Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3-4 раза.		
Подвижные игры .		Игра «Не оставайся на полу». С помощью считалки выбирается водящий - ловишка. Ловишка бегают вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастическая скамейка, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество	Игра «Удочка*». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.	Игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегают в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

		проигравших и выбирается новый водящий.		
3 часть.	« Ловишки » С помощью считалки выбирается водящий ловишка. И становится на середину зала. . По сигналу воспитателя « Раз- два- три – лови.! Все играющие разбигаются и увёртываются от ловишки. Тот кого ловишка коснулся отходит в сторону если группа большая то выбирают двое ловишек.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
1 часть. Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами,	Ходьба с изменением направления движения по	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена

	поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.	сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).	переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег враспынную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение)
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, руки	Упражнения с обручем И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально,	Упражнения на гимнастических скамейках 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. I — руки стороны;	Упражнения с мячом. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз). 1. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, 1 — поднять мяч вверх;

	в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз). 2.И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз). 3.И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 4.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза). 5.И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1-8 — прыжки на левой, пауза и повторить.	хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз). 4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги при поднять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз). 5.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч повернуть с к	2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3.выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево(6-8 раз). 4.И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз). И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз - вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз). 5.И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх -вперед; 3—4 — исходное положение (6—7	2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз). 2.И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 3.И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед - вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз). 4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 5.. И. п. — ноги слегка
--	---	--	---	---

		обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).	раз). 6.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «J— 8»). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 р).	расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).
Основные виды упражнений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («помедвежь») в прямом направлении (4-5 м). Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот	Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. После показа и объяснения лети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с	1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособию, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.

	раза). 4.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.	кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей). Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди - сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга. Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4	расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3—4 раза. Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза) (рис. 4). Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке,	3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.
--	---	--	--	---

		м). Повторять не более 2 раз.	приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо.	
Подвижные игры.	Игра «Перелет птиц*». На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособия — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!»* дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!» , дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по	Игра «Не оставайся на полу». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.77	Игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно	Игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно

	залу — «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателем обязательна.			
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь.

тапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
1 часть. Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Без предметов. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— исходное положение (8 раз). 2.И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево (6 раз). 4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу,	Упражнения с короткой скакалкой И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой {6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (5—6 раз). 3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — стойка в упоре на коленях,	Упражнения с кубиком. 1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6-8 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз). 3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).	Без предметов. .И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5—6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 —поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз), 3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой(левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 4.И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над
--	--	---	--	--

	хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 5.И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 — 2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение (6 раз). 6.И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.	скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 5.И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 6.И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.	4.И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. I-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз). 5.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 5.И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I — поднять правую (левую) ногу вверх -вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз). 6.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.
Основные виды упражнений.	1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2.Прыжки на двух ногах через	Основные виды движений 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично

	шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3— Эстафета с мячом «Мяч водящему». 3. Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо. Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6—8 коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь,	коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке. Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Главное — смотреть вперед и при	колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя. 2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться	отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Первая группа выполняет лазанье гимнастическую стенку. Ног ухватиться на рейку серединой стопы. Ухват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно оказать на примере гимнастической скалки.) Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждого мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его
--	--	---	---	---

	обходят с внешней стороны. Повторить 2—3 раза. Для проведения эстафеты играющие строятся в 3-4 колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом большого диаметра. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый в колонне, он поднимает мяч над головой. Воспитатель отмечает команду-победителя. 4 раза).	движении не уронить мешочек. Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.	в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подои- ти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги). 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.	осле отскока о ол. По команде воспитателя группы меняются местами. После выполнения упражнения в равновесии выполняется в парах колоннами. Главное — охранять устойчивое равновесие и санку (голову и пину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна. Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется в парах колоннами
Подвижные игры .	Игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех		Игра «Перелет птиц». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.172.а	Игра «Фигуры». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.167а.

	шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному			
3 часть.	Игра «Угадай чей голосок?»* Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, А как скажем; «Скок-скок-скок», Угадай, чей голоиок. Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он	Подвижная игра «Фигуры».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.

	отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.			
--	---	--	--	--

Декабрь.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
1 часть. Вводная часть.		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова

		мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.		подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения в парах 1.И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз). 3.И.п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — основная	Упражнения с палками. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз). И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз). И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение	Упражнения с малым мячом И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; исходное положение (6-8 раз). 4 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение (6 раз). И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).	Без предметов. 1И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4— исходное положение (6—8 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз). 1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 3..И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение

	стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1—2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка». И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза	(6—8 раз). И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза). Основные движения	И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз). И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).	ний (6-8 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища 1 поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.
Основные виды упражнений.	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой,	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 1. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между

	шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза). 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняет ся двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рука ми. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном тем пе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая па уза и повторение упражнения. Главное — следить за полетом мяча, при	короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обрат но и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в коней колонны и так да лее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметет команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза. 3. Ползание по скамейке на ладонях и	руки за голову или на пояс (2—3 раза). При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна. Гимнастические скамейки переворачивают, и дети выполняют ползание на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед за счет хвата рук с боков скамейки (2-3 раза).	колен. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза). Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек. Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6-8 м). После того как первая шеренга
--	--	---	--	--

	ловле стараться не прижимать его к груди.	коленях (2—3 раза).		продвинется на треть дистанции, дается команда для выполнения задания второй шеренгой. Повторить 2-3 раза.
Подвижные игры	Игра «Хитрая лиса». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.76.	Игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим.	Игра «Попрыгунчик и-воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бежит в круге и не лает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра	Игра «Хитрая лиса». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.76.

		Игра возобновляется с новым водящим.	повторяется после небольшого перерыва.	
3 часть.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	. Игра малой подвижности «Эхо!».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Эхо».

Январь.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
1 часть. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

			(расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание Детей можно разделить на две группы: одна выполняет упражнение в равновесии, а вторая прокатывает мячи друг другу (сидя ноги врозь, дистанция 3 м	
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с палкой 1.И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6—8 раз). 3.И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1	Упражнения с кубиком 1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол;	Упражнения с малым мячом. Стр 55.Пензулаева.	Упражнения со скакалкой 1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу . 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же

	— палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5.И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками.] — мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 -приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз). 6.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).	3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз, 3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 исходное положение. То же влево (6-8 раз). 4.И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 - исходное положение (6 раз). 5.И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.	влево (по 3 раза в каждую сторону). 3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 — 2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).
--	---	---	--

Основные виды упражнений.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) по обозначенной линии (дистанция 10 м). Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами. Главное — уверенно, сохраняя правильную осанку и без потери предмета, выполнить задание. Упражнение выполняется в среднем темпе. Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы (4-5 предметов; расстояние между предметами один шаг ребенка).	1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9). 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. (3 раза сериями 10-12 раз подряд.) 2. Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и
---	--	---	--	---

	Используя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают через препятствия подряд без остановки (2 раза). Ведение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону зала (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами (2 раза).	заданиями. Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группам		сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей.
Подвижные игры	Игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй	Игра «Совушка». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.142..	Игра «Удочка». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.78.	Игра «Паук и мухи». В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий-паук. Остальные дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того,

	команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.			кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.			Игра малой подвижности по выбору детей.

Февраль.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
1 часть. Вводная часть.	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Построение в шеренгу,

	одному с выполнением задания Б форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне поодному до следующего сигнала.	одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с обручем 1.И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 —обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. Тоже передачей обруча в правую руку (6 раз). 2.И. п. —стоя в обруче, руки	Упражнения с палкой 1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палкавверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 2.И. п. —	Без предметов 1.И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 —исходное положение (6— 8 раз). 2..И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 —	Упражнения с мячом (большой диаметр) 1.И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное

	вдоль туловища. I — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз). 3.И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз). 4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 5.И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исх. положение (5-6 раз). 6.И. п. — стоя в	стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 5.И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз). 6.И. п. — основная	исходное положение (6 раз). 3.И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз). 4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону). И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз). И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль	положение (6—7 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 3.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обе их руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч рука ми и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону). 4.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3 — 4 — исходное положение. 5.И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4
--	---	---	---	--

	обруче, руки на пояс. На счет «1—7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).	стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).	туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).	раза).
Основные виды упражнений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем	1, Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком. Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. 2.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и

	обязательна (для этого скамейки ставят рядом). При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками. Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.	упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза. Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли	скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 3.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).	ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.
--	---	---	--	---

		мяча стараться не прижимать его к груди. При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков). Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами.		
Подвижные игры .	Игра «Ключи». Игроки становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого.	Игра «Не оставайся на земле». Э.Я.Степаненко . «Сборник подвижных игр» стр.	Игра «Не попадись» Игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полшага.	Игра «Жмурки». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр. 112

	Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к...» (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.		Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.	
3 часть.		Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

Март.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках,	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку;

	опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	ползании; задания с мячом.	цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	повторить упражнения на равновесие и прыжки.
1 часть. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с малым мячом. 1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки	Упражнения с флажками. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2~флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. I — поворот	Упражнения с палкой 1.И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка	Без предметов. 1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз). 2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 —

	вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз). 3.И.п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка;	вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз). 2.И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз). 3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 4.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 р) 5.И. п. —	внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз) 3.И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение 4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2 — прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз). 5.И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз). 6.И. п. —	поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза). 3.И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6.И. п. — основная стойка, прыжки
--	--	--	--	---

	2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз). 5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).	основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «1—8», затем небольшая пауза	основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.	с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.
Основные виды упражнений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На	1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40

	некоторое время дети меняются заданиями. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза). Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге	Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм. Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд. Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.	расстоянии 3 м от детей лежат обручи (лиаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно. Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6-8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет	см). Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи по гимнастической стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки. Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо. Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать
--	--	--	--	---

	последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель		первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая — отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное — не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами.	дистанцию в колонне.
Подвижные игры	Игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из	Игра «Затейники». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.155	Игра «Волк во рву». Посередине зала проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 8—90 см одна от другой — это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего — волка. Все козы	Игра «Совушка». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.142.

	игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.		располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой ров	
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	Игра малой подвижности по выбору детей.

Апрель.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

		мяча друг другу.	мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	
1 часть. Вводная часть.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; з ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	Игровое задание «По местам». Игравшие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с малым мячом И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за	Упражнения с обручем. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с	Без предметов. 1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову;	Упражнения на гимнастических скамейках И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны;

головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз). 2.И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз). 2.Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 — 2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 4.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать,	передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. J —обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 4.И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носка ми ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 5.И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1—7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение	2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз). 3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 4.И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз). 5.И. п. —	2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз). 2.И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 3.И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз). 4.И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки
--	---	--	---

	руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз). И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения	прыжков (2-3 раза).	основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.	правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза). 5.И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).
Основные виды упражнений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастическо й скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах. 4.Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастическо й скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». и в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами. Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастическо й скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).Де ти строятся в шеренги. На полу перед	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет. Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у

	равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо). Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза). Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной	переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.	каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занять правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу. Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок	одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем, дети меняются заданиями.
--	--	---	--	---

	рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).		кладет предыдущему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное — смотреть вперед и не уронить мешочек. Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек. Задание в	
--	--	--	--	--

			прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.	
Подвижные игры .	Игра «Хитрая лиса». ЭЯ.Степаненко ва. Сборник подвижных игр. стр.76.	Игра «Мышеловка». ЭЯ.Степаненкова. Сборник подвижных игр. стр.76.	Игра «Затейники». Картотека подвижных и малоподвижн ых игр к образовательн ой области «Физическая культура» стр.155	Игра «Салки с ленточкой». Картотека подвижных и малоподвижн ых игр к образовательн ой области «Физическая культура» стр.110
3 часть.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	. Ходьба в колонне по одному.

Май.

Этапы занятий	Занятие 1-2.	Занятие 3-4.	Занятие 5-6	Занятие 7-8.
Задачи.	Повторить упражнения в	Упражнять детей в ходьбе и беге со	Упражнять детей в ходьбе и	Упражнять в ходьбе и беге с

	ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе повышенной опоры, в прыжках.
1 часть. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному: На сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки
2 часть. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с обручем 1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное	Упражнения с мячом (большой диаметр) 1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч,	И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 исходное положение; 3 — 4 то же ле вой ногой (6	Упражнения с палкой .И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз).

	положение (5-6 раз). 2.И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3-выпрямиться, обруч вверх; 4 исходное положение (6 раз). 3.И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз). 4.И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 исходное положение (6-8 раз). И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой	мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз). 3.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз). 5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 —выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз). 5.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону). 6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.	раз). И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 -подняться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз) И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны 2 - исходное положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На	2.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 -наклон вправо; 3 - выпрямиться палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз). 3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 —присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 —исходное положение (8 раз). 1.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 -исходное положение (8 раз). 1.И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. I — мах правой
--	---	---	---	--

	(6 раз). 6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.		счет «1-8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.	ногой вправо, носок оттянут; 2 —исходное положение. То же левой ногой (8 раз). 1.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.
Основные виды упражнений.	1.Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. Одна группа выполняет броски мяча о стену	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза). Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги. Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии,	1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3.Равновесие по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая

	(расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.). Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.	затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза). Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.	предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).	через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна. 3.Прыжки на двух ногах расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). между кеглями (5—6 шт.)
Подвижные игры .	Игра «Совушка». Картотека подвижных и малоподвижных	Игра «Горелки». Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.121.	«Воробьи и кошка». На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается	Игра «Охотники и утки». Картотека подвижных и

	х игр к образовательной области «Физическая культура» стр.168.		из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа не пойманных.	малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.174.
3 часть.	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяется как программа физического развития детей дошкольного возраста (3-7 лет) дошкольников, психолого — педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации детей. Педагогами ДОУ создаются условия

для развития уверенности в себе и своих силах, желания и стремления детей быть успешными и необходимыми, развития способности проявлять инициативу и творчество.

Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка является главным условием развития и поддержки детской инициативы.

Аспекты, обеспечивающие поддержку детской инициативы	Условия
физическое развитие	- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; - обучать детей правилам безопасности; - создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; - использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.
эмоциональное благополучие ребенка	- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз; - внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями; - помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения; - создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду; - обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.
доброжелательность, внимательное отношение	- устанавливать понятные для детей правила взаимодействия; - создавать ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла; - поддерживать инициативу детей старшего

	дошкольного возраста по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).
самостоятельность	- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками; - совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора); - предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.); - планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде; - оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.
свободная игровая деятельность	- создавать в течение дня условия для свободной игры детей; - определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь; - наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно события дня отражаются в игре; - отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо; - косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей).
самовыражение средствами искусства	- планировать время в течение дня, когда дети могут создавать свои произведения; - создавать атмосферу принятия и поддержки во время занятий творческими видами деятельности; - создавать условия и поддерживать ребенка при организации детских мастер – классов, презентации опыта, своей работы, проекта и т.д. - оказывать помощь и поддержку в овладении необходимыми навыками; - предлагать такие задания, чтобы детские произведения не были стереотипными, отражали их замысел; - поддерживать детскую инициативу, и создавать условия для воплощения замысла и выборе необходимых для этого средств; - организовывать события, мероприятия, выставки проектов, на которых дошкольники могут представить свои произведения для детей разных групп и родителей; - организовывать участие детей в конкурсах,

	фестивалях, выставках различного уровня; - привлекать и поощрять участие в театрализации, танцах, изобразительной деятельности детей с разными возможностями здоровья.
--	---

Также, для поддержки детской инициативы, педагогами ДОУ организуется участие детей в соревнованиях, олимпиадах, конкурсах, фестивалях и выставках различного уровня.

Ежегодно участвуют в городском фестивале детского художественного творчества: «Жемчужина Белокурихи», межрайонном фестивале военно-патриотической песни «Солдатское братство», спортивных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья», «Моя мама –спортсменка».

В холле ДОУ демонстрируются фотовыставки мероприятий, итогов конкурсов, достижения в соревнованиях.

В рамках реализации проектной деятельности в группах педагогами совместно с детьми и родителями (законными представителями) практикуется создание презентаций по темам проектов, семейные клубы, соревнования, походы на природу, прогулки по образовательным терренкурам.

На сайте ДОУ, в средствах массовой информации, публикуется информация о результатах участия детей в конкурсах, олимпиадах, концертах, мероприятиях различного уровня.

2.7. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Именно поэтому **основной целью** взаимодействия инструктора по Физической культуре с семьями воспитанников является создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально – педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Принципы взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие детского сада с семьей реализуется на основе единых для всех направлений Программы принципов (психологической комфортности, деятельности, минимакса, вариативности, целостности, непрерывности, творчества), преломленных

с позиции взаимодействия общественного и семейного институтов воспитания.

1. Принцип психологической комфортности предполагает создание доброжелательной атмосферы в общении с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (отсутствие свободного времени, финансовых ресурсов, доступности Интернет и пр.).

2. Принцип деятельности заключается в выстраивании взаимоотношений детского сада с родителями в логике взаимного влияния и активности всех участников образовательного процесса в качестве равноправных партнеров (как в плане принятия управленческих решений, так и в плане участия в педагогическом процессе).

3. Принцип целостности основан на понимании неразделимости семейного и общественного институтов воспитания, обеспечении возможности реализации единой, целостной программы воспитания и развития детей в детском саду и семье. Данный принцип определяет необходимость согласования стратегии работы с ребенком в детском саду и его воспитания в семье, а также выработку тактических действий в совместной воспитательной деятельности.

4. Принцип минимакса предполагает дифференцированный подход к каждой семье, разноуровневое тактическое (помощь, взаимодействие) и содержательное многообразие в общении с родителями.

5. Принцип вариативности предполагает предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс.

6. Принцип непрерывности предполагает устранение «разрывов» в воспитании детей в семье и в детском саду за счет согласования стратегий работы с ребенком в детском саду и воспитания в семье, обеспечения преемственности в содержании и тактических действиях общественного и семейного институтов воспитания.

7. Принцип творчества означает возможность для всех участников образовательного процесса в проявлении творческой инициативы, ориентацию педагогического коллектива на творческий подход к процессу взаимодействия с семьей, поддержку социальной активности родителей во взаимодействии с детским садом.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

<i>Основные направления</i>	<i>Формы взаимодействия с семьей</i>
Информационное	- стенды (на стендах размещается стратегическая (многолетняя), тактическая (годовая) и оперативная информация).
Организационное и просветительское	Основные формы просвещения: - конференции (в том числе и онлайн-конференции), - родительские собрания (общие детсадовские, групповые),

	Основные формы обучения родителей: - лекции, - семинары, - мастер-классы, - тренинги, - консультации, - игры.
Организационно-деятельностное, участие родителей в педагогическом процессе	- акции, - спортивные соревнования, олимпиады, Дни здоровья, - военно –патриотическая игра «Зарница», - фестивали, - семейные клубы, - вечера вопросов и ответов, - студии, - праздники (в том числе семейные), - прогулки, экскурсии, туристические походы - проектная деятельность.

Подробнее с содержанием взаимодействия детского сада с семьей можно ознакомиться в примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.- 3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. -368с

—
в разделе «Взаимодействие детского сада с семьей» стр. 143-150

3. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности и особенности организации развивающей предметно – пространственной среды по реализации Рабочей программы

В детском саду реализуются различные направления работы, связанные с инновационной деятельностью: апробируются новейшие методики и программы воспитания и обучения; совершенствуются формы взаимодействия с родителями воспитанников; внедряются новые подходы к организации работы с кадрами. Важнейшим показателем качества работы ДООУ, фактором воспитания и развития ребенка является грамотно организованная развивающая предметно - пространственная среда.

Оборудование помещений детского сада безопасно, здоровьесберегающее, эстетически привлекательно и способствует развитию детей дошкольного возраста.

Мебель, спортивное оборудование соответствует возрасту и росту детей, игрушки, спортивные снаряды – обеспечивают максимальный для каждого

возраста развивающий эффект, поддерживают интерес и инициативу дошкольников.

Технические средства реализации Рабочей Программы

Наименование	Характеристика	Количество	Размещение
Другие средства ТСО	DVD Philips	1	Музыкальный зал
	домашний кинотеатр		
	музыкальный центр	1	Спортивный зал
	Panasonic		
	мини – центр LG	1	Музыкальный зал
	синтезатор Casio	1	
	магнитола LG	1	Музыкальный зал
	Колонки	2	
	Усилитель звука	1	
Мультимедиа проектор	Multimedia Projector	1	Музыкальный зал,

Средства реализации Программы

Для эффективной реализации Рабочей Программы инструктора по физической культуре и качественной организации непосредственно – образовательной деятельности инструктор дошкольной организации активно использует разнообразные средства обучения: технические, наглядно – дидактические и др.

Все базисные средства развивающей предметно – пространственной среды детства включают оптимальные условия для полноценного физического, художественно – эстетического развития детей. Они обеспечивают возможность организации разнообразных видов деятельности по интересам в сочетании с возможностью уединения. К ним относятся:

- спортивный зал оснащён оборудованием: мягкие модули «Альма», сухой бассейн, «игровой лабиринт», крупный спортивный инвентарь (скамейки, шведские лестницы, горки, батут, дуги, маты, стойки для прыжков в высоту, разнофактурные дорожки здоровья, специализированное оборудование для профилактики плоскостопия, баскетбольные щиты, мелкий спортивный инвентарь: кегли, скакалки, мячи разного размера и фактуры, набивные мячи, фитболы, гимнастические палки, обручи, дартс, гантели, мешочки с песком, кольцобросы, клюшки, лыжи, самокаты, велосипеды, гимнастические ленты, платочки, погремушки, кубики, султанчики, флажки, тренажеры, ходунки; зеркала и хореографический станок для проведения индивидуальных и групповых занятий по хореографии и аэробике. А также оснащен музыкальным центром, биоцеркулятором, фортепиано. В групповых помещениях, в доступных для детей местах, оформлены спортивные центры, оснащенные

необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям сохранения, укрепления и развития физического здоровья детей. На территории детского сада оборудованы спортивная площадка, групповые участки, оснащенные малыми формами и спортивным оборудованием: волейбольная сетка, полосы препятствий, баскетбольные щиты, спортивные дуги, мостики, прыжковая яма, бревно;

- музыкальный зал оснащен аппаратурой: Рояль, баян, микрофоны, 2 колонки, усилитель, музыкальный центр – 2 шт., домашний кинотеатр, мультимедийный проектор, экран; детскими инструментами (металлофоны, ксилофоны, ложки, барабаны, трещотки, шумовые инструменты, бубны, маракасы, флейты, треугольники), 2 синтезатора. Подобрана богатейшая нотная и методическая литература, фонотека, видеотека, иллюстрации к музыкальным произведениям, портреты композиторов, альбомы, музыкально-дидактические игры и пособия. Для развития музыкальных способностей детей имеются атрибуты: маски, цветы, флажки, платочки, шарфы, султанчики, ленты и музыкальные игрушки. Имеются в наличии детские костюмы для постановок танцев.

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.

Для качественной реализации Программы в дошкольной организации создается содержательно – насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная развивающая предметно – пространственная среда, обращенная к потребностям ребенка в игровой, познавательной – исследовательской деятельности, общении со взрослыми и сверстниками, самопознании. В каждой группе педагогами оформляется Центр здоровья и спортивных игр. Центр здоровья и спортивных игр оснащен играми, оборудованием для спортивных игр и оздоровительных практик: картотеками практик, пособиями, карточками, мешочками, скакалками, флажками, мячами, массажерами, Су – джок, дорожками здоровья, методическим и демонстрационным материалом, скакалками, лентами, дидактическими играми и др.

3.2. Программно - методическое обеспечение Программы.

Программно - методическое обеспечение образовательного процесса ДОУ реализуется с учетом комплексно – тематического планирования образовательной деятельности, образовательных потребностей, интересов детей, членов их семей и педагогов.

Рабочая программа инструктора по физической культуре ДОУ разработана на основе Образовательной программы ДОУ, примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.-3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.-368с. (Приложение №1)

**Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию Рабочей
Программы и содержания
Образовательной области «Физическое развитие»**

Основная программа	Методические пособия
Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.- 368с.	2 младшая группа 3-4г. Обязательная часть 1.«Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» (Л.И. Пензулаева) 2. «Сборник подвижных игр» Э.Я.Степаненкова 3. «Малоподвижные игры и игровые упражнения». М.М.Борисова Для занятий с детьми 3-7 лет 4. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.-130,132
	2младшая группа 3-4г. Часть, формируемая участниками образовательных отношений. 1.«Утренняя гимнастика в детском саду» (Е.Н.Вареник)
Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.- 368с.	Средняя группа 4-5 лет. Обязательная часть 1.«Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» (Л.И. Пензулаева) 2. «Сборник подвижных игр» Э.Я.Степаненкова 3. «Малоподвижные игры и игровые упражнения».М.М.Борисова Для занятий с детьми 3-7 лет 4. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.-130,133
	Средняя группа 4-5 лет. Часть, формируемая участниками образовательных отношений. 1.Н.Луконина, Л.Чадова «Физкультурные праздники в детском саду» 2. .Г.А.Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет
Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.- 368с.	Старшая группа 5-6 лет. Обязательная часть 1.«Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» (Л.И. Пензулаева) 2. «Сборник подвижных игр» Э.Я.Степаненкова 3. «Малоподвижные игры и игровые упражнения».М.М.Борисова Для занятий с детьми 3-7 лет 4. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.131,134

	Старшая группа 5-6 лет. Часть, формируемая участниками образовательных отношений. 1.Г.А.Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. 2.«Утренняя гимнастика в детском саду» (Е.Н.Вареник)
Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.- 368с.	Подготовительная к школе группа 6-7лет. Обязательная часть. 1.«Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» (Л.И. Пензулаева) 2. «Сборник подвижных игр» Э.Я.Степаненкова 3. «Малоподвижные игры и игровые упражнения».М.М.Борисова Для занятий с детьми 3-7 лет 4. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.-131.135.
	Подготовительная к школе группа 6-7лет. Часть, формируемая участниками образовательных отношений. 1.Л.С.Колмагорова, Н.В.Колпакова «Педагогу о психическом здоровье дошкольника» 2.В.С. Лосева «Плоскостопие у детей 6 -7 лет» 3.«Утренняя гимнастика в детском саду» (Е.Н.Вареник).

3.3. Лист изменений и дополнений.