Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Ашкаульский детский сад»

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете МБДОУ

«Ашкаульский детский сад» Приказ № 36/1 от «22» августа 2019

Протокол № 4 от « 22 » августа 2019 Заведующий МБДОУ

«Ашкаульский детский сад»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гайдук В.С.

Рабочая программа

Образовательной области:

**Физическое развитие**

**(физическая культура, здоровье).**

**Вторая младшая группа (3-4 года)**

Инструктор по физической культуре: Шабловская А.Н.

Оглавление

[1. Пояснительная записка 4](#_Toc15653636)

[1.1 Нормативно-правовая база 4](#_Toc15653637)

[1.2 Цели реализации программы 4](#_Toc15653638)

[1.3 Задачи реализации программы. 5](#_Toc15653639)

[1.4 Принципы и подходы к формированию программы. 6](#_Toc15653640)

[1.5 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни 6](#_Toc15653641)

[1.6 Физическая культура 7](#_Toc15653642)

[2.Возрастные особенности развития детей от 3 до 4 лет. 9](#_Toc15653643)

[3 Региональный компонент. 12](#_Toc15653644)

[4.Режим дня (холодный и теплый период) 13](#_Toc15653645)

[5.Объем образовательной нагрузки. 15](#_Toc15653646)

[6.Сетка занятий. 15](#_Toc15653647)

[7.Комплексно – тематическое планирование. 17](#_Toc15653648)

[8.Перспективно – тематическое планирование. 57](#_Toc15653650)

[9. Игровая деятельность (таблица) 60](#_Toc15653651)

[10. Проектирование воспитательно - образовательного процесса с детьми на прогулке. 60](#_Toc15653652)

[11. Основные формы взаимодействия с семьей 63](#_Toc15653653)

[12. Целевые ориентиры освоения программы. 63](#_Toc15653654)

[13. Учебно- методическое сопровождение. 64](#_Toc15653655)

[ЛИТЕРАТУРА 64](#_Toc15653656)

[Оборудование спортивного зала. 65](#_Toc15653657)

[14. Здоровьесберегающие технологии применяемые в МБДОУ 66](#_Toc15653658)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 67](#_Toc15653659)

# 

# 1. Пояснительная записка

# 1.1. Нормативно-правовая база

Основная общеобразовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения» Ашкаульский детский сад» (далее Программа) обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2-х до лет с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05. 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13».

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения « Ашкаульский детский сад»,определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. В соответствии с ФГОС ДО содержание программы отражает следующие аспекты образовательной среды: предметно-пространственную развивающую образовательную среду, характер взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками, систему отношений ребенка к миру, другим людям, к самому себе.

Программа реализуется на государственном языке российской Федерации – русском языке.

# 1.2. Цели реализации программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными

особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

• патриотизм;

• активная жизненная позиция;

• творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;

• уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения

# 1.3. Задачи реализации программы.

Программа направлена на решение следующих задач;

1. охрану и укрепление физического и психологического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологического и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
4. создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. объединение обучения и воспитания в целостной образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
7. обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
8. формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
9. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

# 1.4. Принципы и подходы к формированию программы.

Основным подходами в реализации основной образовательной программы являются культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию личности ребенка.

Программа сформирована в соответствии с принципами федерального государственного образовательного стандарта:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) партнерство с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основная образовательная программа направлена на формирование общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

# **1.5.** Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продукта Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

# 1.6. Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

***Основные движения***

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

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

***Катание, бросание, ловля, метание.***

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

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

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

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

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

***Общеразвивающие упражнения***

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

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

***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.***

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

***Подвижные игры.***

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

***Спортивные упражнения***

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать по­вороты на лыжах переступанием.

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

# 2.Возрастные особенности развития детей от 3 до 4 лет.

В три года или чуть раньше любимым выражением ребёнка становится «я сам». Ребёнок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса трёх лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы.

На четвертом году жизни ребенок овладевает сравнительно большим запасом двигательных навыков, способен совершать белее сложные действия, отмечается большая осознанность в восприятии показа движений, словесного пояснения, что является неотъемлемой частью целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, зеленый, синий). Если перед ребенком выложить карточки разных цветов, то по просьбе взрослого он выберет цвета по названию и 2-3 из них самостоятельно назовет. Малыш способен, верно выбрать формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, но может еще путать овал и круг, квадрат и прямоугольник. Ему известны слова «больше», «меньше», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший. Труднее выбрать «самый большой» или «самый меньший» из 3-5 предметов (более пяти предметов детям трехлетнего возраста не следует предлагать).

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления. Они знают, что рядом со столом стоит стул, на диване лежит игрушечный мишка, перед домом растет дерево, за домом - гараж, под дерево закатился мяч. Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлогами и наречиями).

В этом возрасте ребенок еще плохо ориентируется во *времени.* Время нельзя увидеть, потрогать, поиграть с ним, но дети его чувствуют, вернее, организм ребенка определенным образом реагирует: в одно время хочется спать, в другое - завтракать, гулять.

Представления ребенка четвертого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой, его непосредственным опытом. Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно- бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь). Ребенок имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник).Малыш знает праздники (новый год, день своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На четвертом году жизни малыш различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает 2-3 вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

*Внимание* детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10-15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него.

*Память* трехлеток непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (легко заучивая понравившиеся стихи и песенки, ребенок из 5-7 специально предложенных ему отдельных слов, обычно запоминает не больше двух- трех). Положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго.

*Мышление* 3-летнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В наглядно-действенных задачах ребенок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности.

В три года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего, в игре. Малыш действует с одним предметом и воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камушек вместе мыла, стул - машина для путешествий и т. д.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка - носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию *игры.* Дети овладевают способами игровой деятельности - игровыми действиями с игрушками и предметами- заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3-4 лет способен подражать и охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребенка первой половины 4-го года жизни - скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместным со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие 1-2 роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно (к 4 годам) ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использует речевые формы вежливого общения. Мальчики в игре более общительны, отдают предпочтение большим компаниям, девочки предпочитают тихие, спокойные игры, в которых задействовано 2-3 подруги.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в *общение* со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для трехлетки характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказать негативную оценку («Ты не умеешь играть»). Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Оптимальным во взаимоотношениях с взрослыми является индивидуальное общение.

Главным средством общения с взрослыми и сверстниками является *речь.* Словарь младшего дошкольника состоит, в основном, из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи: согласовывает употребление грамматических форм по числу, времени, активно экспериментирует со словами, создавая забавные неологизмы. Умеет отвечать на простые вопросы, используя форму простого предложения. Высказывается в 2-3 предложениях об эмоционально значимых событиях. Начинает использовать в речи сложные предложения. В этом возрасте возможны дефекты звукопроизношения. Девочки по всем показателям развития превосходят мальчиков: артикуляция речи, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного.

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг *чтения* ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по- прежнему вызывают интерес. С помощью взрослых ребенок называет героев, сопереживает добрым, радуется хорошей концовке. Он с удовольствием вместе со взрослым рассматривает иллюстрации, с помощью наводящих вопросов высказывается о персонажах и ситуациях, т.е. соотносит картинку и прочитанный текст. Начинает «читать» сам, повторяя за взрослым или договаривая отдельные слова, фразы. Уже запоминает простые рифмующиеся строки в небольших стихотворениях.

Развитие трудовой деятельности в большей степени связано с освоением процессуальной стороны труда (увеличением количества осваиваемых трудовых процессов, улучшением качества их выполнения, освоением правильной последовательности действий в каждом трудовом процессе). Маленькие дети преимущественно осваивают самообслуживание как вид труда, но способны при помощи и контроле взрослого выполнять отдельные процессы в хозяйственно-бытовом труде, труде в природе.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладе­ние изображением формы предметов. Работы схематичны, детали отсутствуют - трудно догадаться, что изображено ребенком. В лепке дети могут создавать изображение путем отщипывания, отрывания комков, скатывания их между ладонями и на плоскости и сплющивания. В аппликации - располагать и наклеивать готовые изображения знакомых предметов, меняя сюжеты, составлять узоры из растительных и геометрических форм, чередуя их по цвету и величине. Конструирование носит процессуальный характер. Ребенок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из 2 - 3 частей.

*Музыкально-художественная* деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в «синтезе искусств» при организации «практической деятельности» (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко - тихо, высоко - низко и пр.). Может осуществить элементарный музыкальный анализ (заметить изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинают проявляться интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).Ребенок 3-4 леториентируется на требования взрослого. Может (но не всегда) переносить эти требования в разные ситуации. Выделяет не­соответствие поведения другого требованиям взрослого. Вежливо обращается к взрослым, здоровается и прощается, говорит «спаси­бо», «пожалуйста», в меру возможностей самостоятельно одевает­ся, ест и т.п. По указанию взрослого убирает игрушки, доводит не очень интересное дело до конца, выполняет простейшие трудовые действия. По требованию взрослого или по просьбе сверстника может помочь последнему, пожалеть его, поделиться с ним игруш­ками. По требованию взрослого может сдерживать агрессивные реакции.

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

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

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

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

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

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

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

## 3Региональный компонент.

Современные требования к организации образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении с учетом региональных особенностей вызывают необходимость создания педагогами дошкольных образовательных учреждений дополнительных образовательных программ, помогающих педагогам и родителям осуществлять нравственно-патриотическое развитие дошкольников.

Цель - формирование у дошкольников духовно-нравственных ориентаций, воспитание эмоционально-ценностного отношения к традиционной культуре народов, проживающих на территории Липецкой области, развитие их творческого потенциала, толерантности в условиях многонациональной среды

Задачи:

1 Формирование чувства собственного достоинства как представителя своего народа и уважительного отношения к представителям других национальностей;

2 Формирование первоначальных представлений о духовно-нравственных ценностях (честь, семья, любовь, добро, сострадание, милосердие, терпение, послушание).

3 Создание условий для воспитания детей на традициях народной и православной педагогики;

4 Формирование интереса к духовно-нравственному наследию предков.

5 Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к культурному наследию;

Использование регионального компонента как одного из средств социализации дошкольников предполагает следующее:

1.Ознакомление дошкольников с родным краем в ходе реализации образовательной программы ДОУ.

2. Введение регионального компонента с учётом принципа постепенного перехода от более близкого ребёнку, личностно значимого (дом, семья) к менее близкому – культурно-историческим фактам.

3. Деятельностный подход в приобщении детей к истории, культуре, природе родного города, когда дети сами выбирают деятельность, в которой они хотели бы участвовать, чтобы отразить свои чувства и представления об увиденном и услышанном.

4. Взаимодействие с родителями.

5.Профессиональное совершенствование всех участников образовательного процесса (воспитателей, узких специалистов);

6.Обобщение опыта педагогической деятельности, изучение эффективности инновационной деятельности и ее результатов по основным направлениям работы с детьми, педагогами, родителями.

Эффективное формирование у детей основ культурно-исторического наследия возможно при соблюдении следующих факторов:

использование программ и технологий по краеведению;

• комплексное сочетание различных видов деятельности ребенка;

• создание условий для самореализации каждого ребенка с учетом накопленного им опыта, особенно познавательной, эмоциональной сферы;

• учет специфики организации и построения педагогического процесса;

• использование форм и методов, направленных на развитие эмоций и чувств.

Основные направления деятельности ДОУ по реализации регионального компонента: изучение национальных традиций и обычаев, воспитание любви к природе родного края и его обитателям, уважения к прошлому своего народа, любви к родному слову, преодоление социальной незрелости, формирование толерантного отношения к другим.

## 5.Режим дня (холодный и теплый период)

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнение режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

* время приёма пищи;
* укладывание на дневной сон;
* общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей старшей группы и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-4 лет составляет 5,5 - 6 часов.

**Вторая младшая группа – холодный период**

|  |  |
| --- | --- |
| Режим дня | Время |
| Прием, осмотр детей, игровая и самостоятельная деятельность | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя гимнастика | 8.10.-8.20. |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50. |
| Подготовка к образовательной деятельности | 8.50.- 9.00. |
| Образовательная деятельность | 9.00.– 9.15  9.25 – 9.40 |
| Подготовка ко II завтраку, II завтрак | 9.40 – 9.50. |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 9.50.- 10.10. |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность | 10.10. – 12.10. |
| Возвращение с прогулки | 12.10. – 12.20. |
| Подготовка к обеду, обед | 12.20. – 12.40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.40 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гигиенические процедуры, закаливание, восприятие художественной литературы и фольклора | 15.00 – 15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20 -15.45 |
| Самостоятельная деятельность детей | 15.45. – 16.15. |
| Чтение художественной литературы | 16.15 – 16.30. |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность  Уход детей домой | 16.30. -17.30. |

**Вторая младшая группа – теплый период**

|  |  |
| --- | --- |
| Режим дня | Время |
| Прием детей, игровая и самостоятельная деятельность, | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя гимнастика | 8.10.- 8.20. |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Самостоятельная игровая деятельность детей | 8.50 – 9.20. |
| Подготовка ко II завтраку, II завтрак | 9.20.-9.30. |
| Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке, воздушные и солнечные, водные процедуры | 9.30.– 11.50. |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.50. – 12.05. |
| Подготовка к обеду. Обед | 12.05. – 12.30. |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30.- 15.00. |
| Постепенный подъем, воздушные процедуры | 15.00. – 15.20. |
| Подготовка к полднику. Полдник | 15.20.- 15.30. |
| Чтение художественной литературы | 15.30. – 15.50. |
| Подготовка к прогулке, прогулка.  Самостоятельная деятельность детей на прогулке Уход детей домой | 15.50. – 17.30. |

## 6.Объем образовательной нагрузки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | В НЕДЕЛЮ | В МЕСЯЦ | В ГОД |
| Не более 45 минут | Не более 3 часа | Не более 36 часов |

## 7.Сетка занятий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| 9.00.- 9.15  2 младшая группа  «Радужный мишка»  9.25. -9.40.  2 младшая группа  «Весёлый утёнок»  16.00.- 16.22.  Старшая группа  «Умка» | 9.00.- 9.20. Средняя группа  «Кот Леопольд»  9.30. – 9.50.  Средняя группа  «Малыш и Карлсон»  10.20. – 10.50.  Подготовительная к школе группа «Крошка Енот»  15.25. – 15.35.  1 младшая группа  «Храбрый мышонок»  (проводят воспитатели в группе)  16.00.- 16.22.  Старшая логопедическая группа «Русалочка» | 9.00 -9.15.  2 младшая группа  «Весёлый утёнок»  9.40. –10.10.  Подготовительная к школе группа «Цветик-семицветик»  10.20.- 10.50.  Подготовительная к школе логопедическая группа «Аленький цветочек»  16.00.- 16.22.  Старшая группа  «Умка» | 9.00. – 9.10.  1 младшая группа  «Солнечный зайчик»  (проводят воспитатели в группе)  9.00.- 9.20. Средняя группа  «Кот Леопольд»  9.30. – 9.50.  Средняя группа  «Малыш и Карлсон»  10.20.- 10.50.  Подготовительная к школе группа «Цветик-семицветик» | 9.00. – 9.10.  1 младшая группа  «Храбрый мышонок»  (проводят воспитатели в группе)  9.00 -9.15.  2 младшая группа  «Радужный мишка»  9.40. – 10.10.  Подготовительная к школе группа «Крошка Енот»  10.20.- 10.50.  Подготовительная к школе логопедическая группа «Аленький цветочек»  15.25. – 15.35.  1 младшая группа  «Солнечный зайчик»  (проводят воспитатели в группе)  16.00.- 16.22.  Старшая логопедическая группа «Русалочка» |

# 8.Комплексно – тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание образовательной деятельности (виды интегративной деятельности направлений «Физическая культура» и «Здоровье»)** | | | |
| **Физическая культура** | | | **Здоровье** |
| **1** | **2** | | | **3** |
| Сентябрь | | | | |
| 1 | | **Занятие1.**  **Задачи.**Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.  **1-я часть.**Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения – «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» – дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.  Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.  **2-я часть.**Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров (рис. 5).  «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, – говорит воспитатель, – выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.  Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»  **3-я часть.**Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).  **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | | *Здоровье:* создавать условия для систематического зака­ливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.  *Социализация:* способствовать участию детей в совмест­ных играх, поощрять игры, в которых развиваются на­выки лазанья, ползания; игры с мячами.  *Безопасность:* продолжать знакомить детей с элемен­тарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. *Коммуникация:* помогать детям доброжелательно об­щаться друг с другом |
| 2 | | **Занятие 2**  **1-я часть.**Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения.*  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 колен; вернуться в исходное положении (5 раз).  3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.  *Основные виды движений.*  Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», – говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.  Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2–3 раза.  **3-я часть.**Игровое задание «Найдем птичку». | |
| 3 | | Занятие 3 **Задачи.**Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».  **2-я часть.***Общеразвивающие 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 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.  *Основные виды движений.*  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: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.  Подвижная 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).  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. | |
| 4 | | Занятие 4 **Задачи.**Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.  1-я **часть.**Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.  **2-я часть.***Общеразвивающие 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 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.*  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 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 «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).  **3-я часть.**Игра «Найдем жучка». Материал для повторения Закрепление пройденного в основных видах движений проводится в свободное от занятий время. То, что освоено детьми на первой неделе, переносится в игровые упражнения на вторую неделю и так далее. Воспитатель привлекает к игровым упражнениям всю группу детей, небольшие подгруппы, а может позаниматься индивидуально. | |
| **Октябрь** | | | | |
| 1 | | Занятие 5 **Задачи.**Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.  3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).  4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).  5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).  *Основные виды движений.*  Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.  Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4–5 раз подряд.  Упражнения проводятся фронтальным способом.  Подвижная игра «Догони мяч».  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | | *Здоровье:* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. *Социализация:* развивать активность детей в двигатель­ной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. *Безопасность:* учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила |
| 2 | | Занятие 6 **Задачи.**Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.  **1-я часть.**Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.  3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4–6 раз).  5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).  *Основные виды движений.*  Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.  «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.  Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.  **3-я часть.**Игровое задание «Машины поехали в гараж». | |
| 3 | | Занятие 7 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения с мячом.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).  3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) (рис. 7).  4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).  5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.  *Основные виды движений.*  Прокатывание мячей в прямом направлении (рис. 8).  Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2–3 раза.  Ползание между предметами, не задевая их.  Игровое упражнение «Проползи – не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.  Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят:  Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо.  В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».  3-я часть. Игра «Найдем зайку». | |
| 4 | | Занятие 8 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения на стульчиках.*  1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).  *Основные виды движений.*  Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола) (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-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2–3 раза.  Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2–3 раза.  Подвижная игра «Кот и воробышки».  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». | |
| **Ноябрь** | | | | |
| 1 | | Занятие 9 **Задачи.**Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  **1-я часть.**Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения с ленточками.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).  *Основные виды движений.*  Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.  Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.  Подвижная игра «Ловкий шофер».  **3-я часть.**Игра «Найдем зайчонка». | | *Здоровье:* продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закали­вания организма.  *Социализация:* развивать самостоятельность и творче­ство при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  *Коммуникация:* помогать детям посредством речи взаи­модействовать и налаживать контакты друг с другом |
| 2 | | Занятие 10 **Задачи.**Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения с обручем.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз) (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.  *Основные виды движений.*  Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).  После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.  Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.  Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».  Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мътти» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.  **3-я часть.**Игра «Где спрятался мышонок?». | |
| 3 | | Занятие 11 **Задачи.**Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.  **1-я часть.**Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой.  На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).  2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).  3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).  4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  *Основные виды движений.*  Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны.  «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).  Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:  По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам…. В яму – бух!  Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. | |
| 4 | | Занятие 12 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения с флажками.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).  3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **4.** И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).  *Основные виды движений.*  Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).  Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2–3 раза).  Подвижная игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать. | |
| **Декабрь** | | | | |
| 1 | | Занятие 13 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  **1-я часть.**Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения с кубиками.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).  3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).  *Основные виды движений.*  Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).  Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст:  Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, Вытянувши ножки.  В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5–2 м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.  Подвижная игра «Коршун и птенчики». Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» – «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». | |  |
| 2 | | Занятия 14 **Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения с мячом.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) (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 ходьбой на месте (2 раза).  *Основные виды движений.*  Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей.  Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4–5 раз).  Подвижная игра «Найди свой домик». Занятие 16 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения на стульчиках.*  1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).  3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).  *Основные виды движений.*  Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза).  Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3–4 раза).  Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я буду птица, а вы – птенчики», – говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», – говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг. Игра повторяется.  **3-я часть.**Игра малой подвижности «Найдем птенчика». | |
| 3 | | Занятие 23 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с мячом.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).  Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.  *Основные виды движений.*  Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.  Подвижная игра «Воробышки и кот».  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Занятие 24 **Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.  **1-я часть.**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.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения.*  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; 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 движений.*  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 задевая верхний 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).  Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).  **3-я часть.**Игра «Найдем лягушонка». | |
| 4 | | Занятие 15 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*  1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.  *Основные виды движений.*  Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.  Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3–4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).  Подвижная игра «Лягушки».  **3-я часть.**Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». | |
| **Январь** | | | | |
| 1 | | | Занятие 17 **Задачи.**Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения с платочками.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).  3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.  *Основные виды движений.*  Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку (рис. 12).  Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки».  Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).  Подвижная игра «Коршун и цыплята». С одной стороны зала положен шнур – за ним располагаются «цыплята» – это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «коршун»-водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун, лети!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из числа пойманных).  **3-я часть.**Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». | *Здоровье:* осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.  *Социализация:* поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.  *Безопасность:* продолжать знакомить детей с элемен­тарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. *Коммуникация:* развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми |
| 2 | | | Занятие 18 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  **1-я часть.**Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, старясь не задевать друг друга.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с обручем.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2–3 раза).  5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).  *Основные виды движений.*  Прыжки «Зайки – прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки».  Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2–3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение – прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.  Подвижная игра «Птица и птенчики». **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| 3 | | | Занятие 19 **Задачи.**Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.  **1-я часть.**Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд.  2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4–6 раз).  3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза).  *Основные виды движений.*  «Прокати – поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»)  «Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.  Подвижная игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» – дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3–4 раза.  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| 4 | | | Занятие 20 **Задачи.**Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  **1-я часть.**«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-я часть.***Общеразвивающие упражнения.*  1. И. п. – ноги на 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 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 движений.*  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 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 (рис. 15).  **Подвижная 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 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», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. 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. Игра повторяется.  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному |
| **Февраль** | | | | |
| 1 | | | Занятие *21* **Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.  **1-я часть.**Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с кольцом.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).  4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).  *Основные виды движений.*  Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.  Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.  Подвижная игра «Найди свой цвет».  **3-я часть.**Игра малой подвижности по выбору детей. | *Здоровье:* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.  *Социализация:* развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  *Коммуникация:* формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого |
| 2 | | | Занятие 22 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с малым обручем.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).  3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).  4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).  5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжами (2–3 раза).  *Основные виды движений.*  Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» – дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» – дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу.  Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).  Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3–4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» – «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» – убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.  **3-я часть.**Игра «Найдем воробышка». |
| 3 | | | Занятие 23 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с мячом.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).  Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.  *Основные виды движений.*  Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.  Подвижная игра «Воробышки и кот».  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| 4 | | | Занятие 24 **Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.  **1-я часть.**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.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения.*  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; 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 движений.*  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 задевая верхний 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).  Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).  **3-я часть.**Игра «Найдем лягушонка». |
| **Март** | | | | |
| 1 | | | Занятие 25 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.  **1-я часть. В**центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).  Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения с кубиком.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).  2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в 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).  *Основные виды движений.*  «Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной 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 прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.  Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. | *Здоровье:* осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.  *Социализация:* развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные тендерные представления.  *Коммуникация:* формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями |
| 2 | | | Занятие 26 **Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.  **2-я часть.***Общеразвивающие упражнения.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).  4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.  *Основные виды движений.*  Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см) (рис. 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 – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10–12 раз).  Подвижная игра «Найди свой цвет». **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| 3 | | | Занятие 27 **Задачи.**Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с мячом.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).  5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).  *Основные виды движений.*  «Брось – поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).  Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2–3 раза).  Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят:  Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо!  В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, – направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.  **3-я часть.**Игра «Найдем зайку?». |
| 4 | | | Занятие 28 **Задачи.**Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.  **1-я часть.**Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег. Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании – не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).  4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).  *Основные виды движений.*  Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).  Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.  Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж». |
| **Апрель** | | | | |
| 1 | | | Занятие 29 **Задачи.**Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.  **1-я часть.**Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.*  1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).  2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).  4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.  *Основные виды движений.*  Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2–3 раза.  Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2–3 раза.  Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят:  Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши.  По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.  **3-я часть.**Игра «Найдем лягушонка». | *Здоровье:* формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.  *Социализация:* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. *Коммуникация:* на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и ак­тивизировать словарный запас детей.  *Безопасность:* продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль |
| 2 | | | Занятие 30 **Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).*  1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  *Основные виды движений.*  Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол – ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми).  По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получат мяч.  Подвижная игра «По ровненькой дорожке». **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| 3 | | | Занятие 31 **Задачи.**Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнениия.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).  5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.  *Основные виды движений.*  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.  Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.  Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:  Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем.  С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:  И бегаем кругом, И бегаем кругом.  Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| 4 | | | Занятие 32 **Задачи.**Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть. *О****бщеразвивающие упражнения с обручем.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).  2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).  3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).  5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).  *Основные виды движений.*  Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).  Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.  Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит:  Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.  На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Май** | | | | |
| 1 | | | Занятие 33 **Задачи.**Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).*  1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.  2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).  *Основные виды движений.*  Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук).  Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.  Подвижная игра. «Мыши в кладовой».  **3-я часть.**«Где спрятался мышонок». | *Здоровье:* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.  *Социализация:* развивать активность детей в двигатель­ной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.  *Коммуникация:* развивать диалогическую форму речи. *Безопасность:* не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека |
| 2 | | | Занятие 34 **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.  **1-я часть.**Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с мячом.*  1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).  2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).  *Основные виды движений.*  Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.  Дети распределяются на небольшие группы по 4–5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем.  Подвижная игра «Воробышки и кот». **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| 3 | | | Занятие 35 **Задачи.**Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.  **2-я часть.** *Общеразвивающие 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 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).  *Основные виды движений.*  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 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.  Подвижная игра «Огуречик, огуречик».  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| 4 | | | Занятие 36 **Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.  **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.  **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения.*  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).  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 движений.*  Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не 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.  Подвижная игра «Коршун и наседка».  С одной стороны зала положен шнур – «домик цыплят». 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). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, но не из числа пойманных.  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. Материал для повторения В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей. |

## 9.Перспективно – тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ходьба | Строевые упражнения | Бег | ОРУ | Катание, метание, ловля | Лазание, ползание | Прыжки | Упражнения в равновесии | Подвижные игры |
| Сентябрь | Ходьба группами в прямом направлении, ходьба стайкой в колонне | Построение в одну колонну. | Бег подгруппами, стайкой, в колонне | Без предметов, с погремушками | Катание мяча друг другу | Ползание на четвереньках, с опорой на колени и ладони. | На двух ногах на месте. |  | «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик» |
| Октябрь | Ходьба по кругу, с остановкой по сигналу. Ходьба вокруг мяча. Ходьба в колонне по одному, на носках. | Построение в колонну, в круг. | По кругу, бег с остановкой по сигналу. Бег между мячами. | С кубиками, с большими мячами, упражнения со стульями, без предметов. | Катание мяча в прямом направлении, катание мяча друг другу. | Ползание на четвереньках, подлезание под шнур. | На двух ногах на месте, прыжки через шнуры. | Ходьба и бег между двумя линиями, по прямой дорожке. | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку» |
| Ноябрь | Ходьба в колонне на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба в колонне с выполнением задания. | Построение в колонну, в круг, перестроение в виде буквы «П» | В колонне , по кругу. | С лентами, с обручами, с погремушками, с кубиками. | Катание мяча в прямом направлении, ловля мяча, брошенного взрослым. | Ползание на четвереньках (как жуки ), подлезание под шнур. | На двух ногах с продвижением, прыжки из обруча в обруч. | Ходьба и бег между двумя линиями. | «Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик» |
| Декабрь | Ходьба в рассыпную, по кругу, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Ходьба между мячами. | Построение в шеренгу. | Бег врассыпную, по кругу. Бег между мячами. | Без предметов, с гантелями, с мячами, с кубиками. | Катание мяча друг другу. Катание мяча в ворота друг другу. | Подлезание под дуги. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | Прыжки из обруча в обруч. Прыжки со скамейки. | Ходьба по ребристой доске. Ходьба по доске руки на поясе. | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Воробышки и кот», «Птичка и птенчики» |
| Январь | Ходьба парами, ходьба в рассыпную. Ходьба парами с остановкой по сигналу. | Построение в круг из колонны. Перестроение в шеренгу. | Бег в рассыпную. Бег в колонне. Бег с остановкой по сигналу. Бег парами. | С платками, с флажками, без предметов. С мячами, с погремушками, без предметов. | Прокатывание мяча вокруг стула. Катание мяча друг другу через ворота. | Ползание под дугу, не касаясь пола. Подлезание под шнур. | Прыжки с продвижением вперед. Спрыгивание со скамейки. | Ходьба по доске, ходьба по доске, руки на поясе. | «Кролики», «Трамвай», «Лягушки»,  «Найди свой цвет» |
| Февраль | Ходьба в рассыпную, ходьба в колонне с выполнением задания. Ходьба с перешагиванием через шнуры. | Перестроение в шеренгу. | Бег в рассыпную. Бег в колонне. | С погремушками, с малыми обручами, с мячом , без предметов. | Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросание мяча через шнур двумя руками. | Подлезание под шнур, пролезание в обруч. | Прыжки из обруча в обруч, спрыгивание со скамейки. | Ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба по ребристой доске. | «Мыши в кладовой», «Птички в гнездышках», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет» |
| Март | Ходьба по кругу в одну и в другую сторону. Ходьба парами , в рассыпную. | Перестроение из колонны в пары. Перестроение в две шеренги. | Бег по кругу в одну, в другую сторону. Бег парами. Бег по кругу вокруг мячей. | С кубиками, с султанчиками, с мячами, с флажками. | Прокатывание мяча между предметами. Бросание мяча о землю двумя руками. | Ползание по доске. Ползание по наклонной лестнице. | Прыжки через предметы. Прыжки в длину с места. | Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. Ходьба с перешагиванием через бруски. | «Кролики», «Поезд», «Поймай комара», «Найди свой цвет» |
| Апрель | Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба в колонне с высоким подниманием колена, ходьба в рассыпную. | Перестроение в шеренгу. | Бег в колонне с остановкой по сигналу.  Бег в рассыпную. | С кубиками на стульях. С обручами, с мячами, без предметов. | Бросание мяча двумя руками об пол. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. | Ползание по доске, опираясь на ладони и колени. Ползание по наклонной лестнице. | Прыжки в длину с места.  Прыжки из обруча в обруч. | Ходьба по доске, по ходьба по гимнастической скамейки. | «Наседка и цыплята», «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Найди свой цвет» |
| Май | Ходьба по кругу, ходьба в колонне, выполняя задание. Ходьба в колонне перешагивая через шнуры. | Перестроение из колонны в круг. | Бег по кругу, бег в колонне, бег врассыпную. | Упражнения в кругу без предметов, с погремушками, с мячом без предметов. | Подбрасывание мяча вверх двумя руками. | Ползание по скамейке. Влезание по наклонной лестнице. | Перепрыгивание через шнуры. Прыжки в длину с места. | Ходьба по гимнастической скамье, ходьба по доске, перешагивая предметы. | «Мыши в кладовой», «Поезд», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет» |

# 9. Игровая деятельность (таблица)

|  |  |
| --- | --- |
| С бегом. | «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». |
| С прыжками. | «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». |
| С подлезанием и лазаньем. | «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». |
| **С бросанием и ловлей.** | «Кто бросит дальше мешочек», «Попади **в** круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». |
| **На ориентировку в пространстве.** | «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». |

# 10. Проектирование воспитательно - образовательного процесса с детьми на прогулке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **Подвижные игры** | **Задачи** |
| Сентябрь | «Бегите ко мне», «Догони меня»,  «В гости к куклам» | 1. Учить начинать ходьбу по сигналу. 2. Развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). 3. Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. 4. Развивать умение ползать. 5. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 6. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. 7. Учить подлезать под веревку, бросать предмет вдаль правой и левой рукой. 8. Развивать умение бегать в определенном направлении |
| Октябрь | «Бегите ко мне», «Догони мяч»,  «Через ручеек», «Солнышко и дождик» | 1. Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч. 2. Совершенствовать бег в определенном направлении. 3. Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость. 4. Развивать чувство равновесия. 5. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах.  6. Учить бросать предмет в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками. 7. Упражнять в ползании на четвереньках. 8. Совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. 9. Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определенном направлении. 10. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. 11. Учить ходить по наклонной доске, бросать и ловить мяч. 12. Упражнять в метании вдаль от груди. 13. Воспитывать выдержку. 14. Приучать согласовывать движения с движениями других детей |
| Ноябрь | «Догони меня», «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Воробышки и авто­мобиль» | 1. Упражнять в прыжке в длину с места, бросании вдаль правой и левой рукой, ползании на четвереньках, ходьбе по наклонной доске, ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. 2. Учить переступать через препятствия, ходить по кругу, взявшись за руки, ходить на носочках, катать мяч, ходить в разных направлениях, не наталкиваясь. 3. Закреплять умение реагировать на сигнал. 4. Развивать ловкость и координацию движений |
| Декабрь | «Поезд», «Самолеты», «Пузырь», «Птички в гнездышках» | 1. Учить бросать вдаль левой и правой рукой, ползать по гимнастической скамейке, развивать внимание и координа­цию движений, формировать умение бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми, лазать по гимнастической стенке, согласовывать свои движения с движениями товарищей. 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, друг за другом со сменой направления. 3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия. 4. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку. 5. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми |
| Январь | «Догони меня», «Воробышки и авто­мобиль», «Птички в гнездышках», «Жуки» | 1. Приучать соблюдать направление при катании мяча, формировать умение выполнять задание самостоятельно. 2. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. 3. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыжок в длину с места. 4. Учить ползать по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), прыгать в глубину, катать мяч друг другу, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, учить умению ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал. 5. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному. 6. Развивать чувство равновесия и координацию движений |
| Февраль | «Воробышки и авто­мобиль», «Кошка и мышки», «Догоните меня», «Поезд» | 1. Учить катать мяч в цель, прыжкам в длину, ходьбе по наклонной доске, гимнастической скамейке, подпрыгивать, способствовать развитию координации движения, учить быть дружными, помогать друг другу. 2. Совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. 3. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, бросании и ловле мяча, в ползании по гимнастической скамейке. 4. Способствовать развитию глазомера и воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия |
| Март | «Кошка и мышки», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мой веселый, звонкий мяч» | 1. Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, сохранять направление при метании и катании мячей, ходить парами, ходьбе по наклонной доске, метанию на дальность правой и левой рукой, ползанию на четвереньках и подлезанию под веревку (рейку), бросать и ловить мяч, дружно играть, помогать друг другу, прыгать с высоты, умению сохранять определенное направление при броске предметов. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивании с нее, в прыжках в длину с места, ползании по гим­настической скамейке. 3. Развивать координацию движений. 4. Способствовать развитию ловкости, преодолению робости |
| Апрель | «Пузырь», «Воробышки и авто­мобиль», «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках» | 1. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину. 2. Учить бросать и ловить мяч, ползать с подлезанием, дружно играть и быстро реагировать на сигнал, бросать мяч вверх и вперед, соразмерять бросок с расстоянием до цели. 3. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. 4. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель, метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ходьбу по наклонной доске, ползание по гимнастической скамейке. 5. Развивать умение бросать предмет в определенном направлении |
| Май | «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мой веселый, звонкий мяч», «Воробышки и авто­мобиль» | 1. Закреплять умение ходить по наклонной доске, катать мяч. 2. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание вдаль одной рукой, ходьбу по гимнастической скамейке, ползание и подлезание под дугу. 3. Учить метанию вдаль из-за головы, согласовывать свои движения с движениями других детей. 4. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. 5. Способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве, воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности. 6. Развивать чувство равновесия и глазомер |

# 11. Основные формы взаимодействия с семьей

***Образовательная область «Физическое развитие»***

-Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

-Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения), необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

-Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

-Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

-Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

-Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

-Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

# 12. Целевые ориентиры освоения программы.

-ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

***К 4-м годам:***

- ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности

– игре, общении, конструировании и др. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;

- ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства.

Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

- творческие способности ребёнка также проявляются в рисовании, придумывании сказок, танцах, пении и т. п. Ребёнок может фантазировать вслух, играть звуками и словами. Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли и желания;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать, мастерить поделки из различных материалов и т. п.;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы, касающиеся близких и далёких предметов и явлений, интересуется причинно- следственными связями (как? почему? зачем?), пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать.

# 13. Учебно- методическое сопровождение.

# ЛИТЕРАТУРА

1. ПензулаеваЛ.И. Физкультурные занятия с детьми.
2. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольных учреждениях.
3. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. / изд. Учитель, 2011
4. Лободин В.П. В стране здоровья / М., Мозаика – СИНТЕЗ, 2011
5. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей до 7 лет. / М.,Просвещение,1987
6. Блинова Г.М. Занятия по познавательному развитию от 5 до 7 лет. / М., Творческий центр, 2010
7. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. / М., Просвещение, 1986
8. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни. / М., Мозаика – СИНТЕЗ, 2010

# Оборудование спортивного зала.

* Гимнастические палки -25 шт.
* Обручи – 26 шт.
* Мячи 25 см. – 30 шт.
* Кубики- 25х2 шт.
* Дуги для подлезания – 2 шт.
* Гимнастические скамейки – 6 шт.
* Гимнастические маты – 2 шт.
* Мешочки с песком
* Деревянные лесенки – 2 шт.
* Спортивный комплекс – 1 шт.
* Кегли – 20 шт.
* Набивные мячи – 6 шт.
* Длинная верёвка
* Канат
* Мягкие модули - 1 набор
* Баскетбольные кольца со стойками – 2 шт.
* Баскетбольные мячи – 2 шт.

# 

# 14. Здоровьесберегающие технологии применяемые в МАДОУ д\с №7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Закаливание** | **Физ. минутки** | **Физ. занятия** | **Прогулка** | **Физ. Занятия в бассейне** |
| 1. Босохождение 2. Контрастные водные ванны для стоп ног 3. Хождение по массажному коврику 4. Орошение горла солевым раствором 5. Обтирание | 1. Гимнастика для пальчиков 2. Гимнастика для носа 3. Гимнастика для ушей 4. Физ. минутки с использованием народного фольклора | 1. Проведения занятий (в трусах, в майках, босиком) 2. Использование нетрадиционных форм занятий 3. Использование элементов самомассажа на занятиях 4. Включения в занятия танцевально – ритмических движений 5. Обучения детей элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол) 6. Проветривание спортивного зала после занятия. | 1. Обязательное ежедневное проведение прогулка 2. Закрепление основных движений 3. Индивидуальная работа с детьми 4. Подвижные игры | 1. Использование нетрадиционных форм занятий 2. Использование элементов самомассажа на занятиях 3. Включения в занятия танцевально – ритмических движений |

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Утренняя гимнастика

**Комплекс утренней гимнастики №1 (с шишками)**

**«НА ЛЕСНОЙ ОПУШКЕ»**

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; на внешнем своде стопы - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, сохраняя свое место, боковой галоп правым плечом вперед, боковой галоп левым плечом вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с шишками к плечам.  1 – правую руку с шишкой вверх  2- левую руку с шишкой вверх  3 -4 в обратном порядке вернуться в И.п. | Белочка снимает шишки | 5-6 повторов | Голову не опускать |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с шишками перед грудью.  1 - 2 отвести правую руку вправо с поворотом корпуса  3 – 4 вернуться в И.п.  То же в лево | Лисичка показывает дорогу | 6–8 повторов | Ноги с места не сдвигать |
| 3 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с шишками за спиной  1 – 2 наклон вперед, руки с шишками вверх  3 – 4 вернуться в И.п. | У лосенка рожки | 6-8 повторов | Голову приподнять |
| 4 | И.п.: стоя на коленях, руки с шишками перед собой.  1 – 2 сесть на пятки в наклоне вперед, руки с шишками отвести назад;  3 – 4 вернуться в И.п. | Волчонок играет с хвостиком | 6-8 повторов | Выполнять упражнения в медленном темпе |
| 5 | И.п.: лежа на спине, руки с шишками в стороны.  1 – 2 согнуть ноги в коленях, обхватив их руками с шишками.  3 – 4 вернуться в И.п. | Ежик спрятался | 5-6 повторов | Коснуться лбом колен |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Прыжки на месте, вокруг себя. | Медвежонок радуется | 2-3 серии по 8 прыжков | Серии подскоков чередовать с ходьбой на месте |

***Заключительная часть (1 – 2 мин.)***

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.

**Комплекс утренней гимнастики №2 (с шишками)**

**«ПРОГУЛКА В ЛЕСУ»**

*Оборудование:* Шишка – по 2 на каждого ребенка

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; с высоким подниманием колен - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, сохраняя свое место, бег в рассыпную, боковой галоп правым плечом вперед, боковой галоп левым плечом вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с шишками внизу.  1 – подняться на мыски, одновременно правую руку с шишкой через сторону вверх  2- вернуться в И.п.  То же левой рукой | К солнышку тянуться ручки | 5-6 повторов | Потянуться и посмотреть на свою шишку |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с шишками за головой.  1 наклон вперед-вправо, руки с шишками в стороны  2 вернуться в И.п.  То же влево | Совушка расправила крылья | 6–8 повторов | Ноги с места не сдвигать |
| 3 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с шишками на поясе  1 – 2 наклон вперед-вниз, коснуться шишками пола  3 – 4 вернуться в И.п. | Соберем грибы | 6-8 повторов | Ноги в коленях не сгибать |
| 4 | И.п.: сидя ноги вперед, руки – упор сзади, шишки на полу на уровне колен.  1 – 2 согнуть ноги в коленях, обхватив голень руками  3 – 4 вернуться в И.п. | Спрятались | 6-8 повторов | Коснуться лбом колен |
| 5 | И.п.: лежа на спине,  1 – 3 прогнуться с опорой на пятки и предплечья.  4 вернуться в И.п. | Загораем | 5-6 повторов | Прогнуться как можно выше |
| 6 | И.п.: лежа на животе, прямые руки вдоль тела.  1 – 3 поднять голову, плечи и руки  4 – вернуться в И.п. | Стрекоза летит | 8 повторов | Плечи не опускать |
| 7 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Прыжки на месте, вокруг себя. | Зайчата веселятся | 10-12 сек | Каждый выполняет в своем темпе |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №3**

**(с флажками)**

**«ПОЛЕТ В КОСМОС»**

*Оборудование:* флажок – по 2 на каждого ребенка.

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; с высоким подниманием колен - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, со сменой на ходьбу по сигналу (слышать ритм бубна), Подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с флажком вверху, левая с флажком внизу назад.  1 – резким движением поменять положение рук с флажками.  2 - вернуться в И.п. | Взлет разрешаю! | 5-6 повторов | Руки прямые. Голову не опускать. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной.  1 - флажки в стороны  2 - флажки вперед  3 - флажки в стороны  4 - вернуться в И.п. | Двигатель включить | 6–8 повторов | Голову не опускать |
| 3 | И.п.: стоя, на коленях, руки с флажками внизу  1 – поворот корпуса вправо, руки с флажками вправо  2 –вернуться в И.п.  То же влево | Полет корабля по орбите | 4-5 повторов | Корпус не наклонять |
| 4 | И.п.: сидя ноги врозь, руки с флажками за спиной.  1 – 2 наклон вперед, руки с флажками вперед, постучать древками по полу  3 – 4 вернуться в И.п. | Посадка корабля на Луне | 6-8 повторов | Ноги в коленях не сгибать. Руки с флажками вытягивать дальше. |
| 5 | И.п.: лежа на спине, руки с флажками в стороны  1 – 2 согнуть ноги в коленях, подтянув их к животу, прямые руки с флажками вперед  3 - 4 вернуться в И.п. | Возвращение корабля на Землю | 5-6 повторов | Лопатки от пола не отрывать |
| 6 | И.п. стоя, боком к лежащим на полу флажкам, ноги вместе, руки на поясе.  1 – 4 прыжки на двух ногах вокруг флажков  5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени. | Встреча космонавтов | 3-4 повтора | Менять направление по сигналу |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №4**

**(с флажками)**

**«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»**

*Оборудование:* флажок – по 2 на каждого ребенка.

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба за направляющим, в колонне по одному по периметру зала, спиной вперед (акцент на осторожность) змейкой со сменой ведущего.

Бег в колонне по одному, со сменой на ходьбу по сигналу (слышать ритм бубна), Подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с флажками внизу.  1 –руки с флажками поднять через стороны вверх.  2 - вернуться в И.п. | Потянись к солнышку! | 5-6 повторов | Подниматься на мыски. Голову не опускать. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками вытянуты вверх.  1 - 2 наклон корпуса вправо, руки с флажками вперед  3 – 4 вернуться в И.п.  То же влево. | Спрячь флажки. | 3- 4 повтора | Максимальная амплитуда. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной  1 – 2 наклон вперед, руки с флажками вперед  3 – 4вернуться в И.п. | Приглашаю в гости | 5-6 повторов | Ноги в коленях не сгибать |
| 4 | И.п.: сидя на пятках, руки с флажками внизу.  1 – 2 встать на колени, руки с флажками поднять через стороны вверх  3 – 4 наклон веред, флажками коснуться пола  5 – 6 встать на колени, руки с флажками в стороны  7 – 8 вернуться в И.п.. | Ванька- встанька | 6-8 повторов | Соблюдать ритм. |
| 5 | И.п.: лежа на спине, руки с флажками в стороны  1 поднять прямые ноги и руки с флажками вверх  2 согнуть ноги в коленях  3 выпрямить ноги  4 вернуться в И.п. | Будь внимательным! | 5-6 повторов | мысочки тянуть |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу  1 – 4 прыжки на двух ногах вокруг себя, произвольно взмахивая флажками.  5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени. | Попрыгушки поскакушки | 3-4 повтора | Менять направление по сигналу |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №5**

**(с кубиками)**

**«Строим дом»**

*Оборудование:* кубик – по 2 на каждого ребенка.

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кубиками на поясе.  1 –руки с кубиками вперед  2 – руки вверх, выполняя круговые движения кистями  3 – руки с кубиками вперед  4 – вернуться в И.п.. | Замесим глину | 5-6 повторов | Следить за осанкой |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны.  1 - 5 руки с кубиками вперед, кубик на кубик  6 - вернуться в И.п. | Укладываем кирпичи. | 3- 4 повтора | Руки прямые. |
| 3 | И.п.: сидя ноги в стороны, руки в упоре сзади, кубики на полу у пяток  1 –2 руки дугой вверх наклон вперед, дотянуться руками до кубиков  3 – 4вернуться в И.п. | Кроем крышу. | 5-6 повторов | Ноги в коленях не сгибать |
| 4 | И.п.: сидя ноги скрестно, руки с кубиками у плеч.  1 – 2 поворот влево, правой рукой положить кубик на пол  3 – 4 вернуться И.п.  5 –8 то же вправо  Так же в обратном порядке, поочередно взяв кубики. | Строим забор | 3-4 повтора | Спина прямая |
| 5 | И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела  1 - 4 перекаты на правый и на левый бок. | Отдыхаем! | 3-4 повтора | Выполнять медленно. |
| 6 | И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены  1 – 2 присесть, коснуться кубиками пол  3 – 4 встать , махнуть руками вверх | Красим дом | 5-6 повторов | Можно ускорить темп выполнения. |
| 7 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики на полу, руки на пояс.  Прыжки на двух ногах через кубики вперед – назад. | Веселимся | 30 сек | Смягчать приземление сгибая колени, приземляться на мысочки. |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №6**

**(с кубиками)**

**«На северном полюсе»**

*Оборудование:* кубик – по 2 на каждого ребенка.

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кубиками опущены.  1 – 2руки с кубиками вверх, подняться на мысочки  3 – 4 опустить руки, перекат на пяточки. | Играем с ледяными кубиками | 5-6 повторов | Поднимаясь на мысочки, смотреть на кубики. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны.  1 – 7 Наклон вперед, махи прямыми руками (мельница)  8 вернуться в И.п. | Подул северный ветер | 2-3 повтора | Руки прямые. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены  1 –2 наклон вперед, руки с кубиками отвести назад.  3 – 4 вернуться в И.п. | Встреча с тюленем. | 5-6 повторов | Голову не опускать. Ноги в коленях не сгибать |
| 4 | И.п.: лежа на спине, руки с кубиками вверху  1 – 2 поднять ноги, кубиками дотронуться до носков  3 – 4 вернуться И.п. | Белый медведь с рыбкой | 5-6 повторов | Тянуть мысочки |
| 5 | И.п.: лежа на животе, руки с кубиками у плеч.  1 - 3 подняться на прямых руках  4 вернуться в И.п.. | Тюлень выглядывает | 3-4 повтора | Выполнять медленно. |
| 6 | И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками на поясе  1 – 2 выпад вперед, постучать кубиками  3 – 4 вернуться в И.п. | Птичий базар | 5-6 повторов | Выпад , как можно дальше. |
| 7 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках, обнять себя руками  Прыжки поочередно на правой и левой ноге, по два прыжка. | Согреемся! | 30 сек | Стараться прыгать под счет |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №7**

**(с картонными листочками)**

**«Листопад»**

*Оборудование:* кленовый листочек картонный – по 2 на каждого ребенка.

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс.

Бег в колонне по одному бег, подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с листочками за спиной.  1 – 2 руки через стороны вверх, подняться на мысочки  3 – 4 вернуться в И.п. | Листочки смотрят на солнышко | 5-6 повторов | Поднимаясь на мысочки, смотреть на листочки. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками в стороны.  1 – поворот корпуса вправо  2 – вернуться в И.п.  То же влево | Листочки качаются на ветках | 3-4 повтора | Ноги на месте. Руки прямые. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками опущены  1 –2 наклон вперед, руки с листочками вверх параллельно полу  3 – 4 вернуться в И.п. | Ветер несет листочки | 5-6 повторов | Голову не опускать. Ноги в коленях не сгибать |
| 4 | И.п.: лежа на спине, руки с листочками вверху  1 – 2 поднять правую руку и левую ногу, коснуться листочком стопы  3 – 4 вернуться И.п.  То же другой рукой и ногой | Падают листочки | 5-6 повторов | Тянуть мысочки |
| 5 | И.п.: лежа на спине, руки с листочками вдоль тела.  1 - 3 подтянуть колени к груди, опустить голову, руками обхватить колени (сгруппироваться)  4 вернуться в И.п.. | Замер ежик в листве | 3-4 повтора | Выполнять медленно. |
| 6 | И.п. лежа на спине, руки с листочками вдоль тела  1 – 8 «велосипед» ногами, руки произвольные махи | Едем на велосипеде, а вокруг кружатся листочки | 2-3 повтора | Чередовать с отдыхом |
| 7 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч,  Прыжки вокруг себя, руки свободно | Осень! | 30 сек |  |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №8**

**(с картонными листочками)**

**«Что бывает, когда осень наступает»**

*Оборудование:* кленовый листочек картонный – по 2 на каждого ребенка.

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному бег, подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с листочками опущены.  1 – 2 подняться на мысочки, правую руку с листочком поднять через сторону вверх.  3 – 4 вернуться в И.п.  То же левой рукой | Улетают птицы на юг | 5-6 повторов | Поднимаясь на мысочки, смотреть вверх.. |
| 2 | И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с листочками в стороны.  1 – наклон корпуса вправо  2 – вернуться в И.п.  То же влево | Ветер сдувает листочки с деревьев | 3-4 повтора | Ноги на месте. Наклон выполнять, как можно глубже. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками вверху  1 –2 наклон вперед, руки с листочками коснуться пола  3 – 4 вернуться в И.п. | Листочки ковром ложатся на землю | 5-6 повторов | Ноги в коленях не сгибать |
| 4 | И.п.: лежа на животе, руки с листочками перед собой  1 – 3 поднять прямые руки с листочками вверх  4 вернуться в И.п. | Осенний ветер дует сильно и поднимает листочки над землей | 5-6 повторов | Тянуть мысочки |
| 5 | И.п.: лежа на спине руки с листочками вдоль тела  1 - 3 поднять руки и ноги вверх, свободные движения руками и ногами  4 вернуться в И.п.. | Листочки кружатся над землей | 3-4 повтора | Выполнять медленно. |
| 7 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с листочками внизу  1 – прыжок, ноги в стороны , руки вперед  2 – вернуться в И.п. | Осенью идет колючий дождь | 30 сек | Смягчать приземление. |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №9**

**(с лентами на кольце)**

**«Ах, какие ленточки»**

*Оборудование:* лента с кольцом – по 2 на каждого ребенка.

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с лентами к плечам.  1 – правую руку с лентой вверх  2 – левую руку с лентой вверх  3 – правую руку с лентой к плечу  4- левую руку с лентой к плечу | Наши дети упражнялись – ленточки все вверх поднялись | 5-6 повторов | Выполнять упражнение ритмично. Голову не опускать |
| 2 | И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с лентами внизу  1 – 2 наклон корпуса вправо, руки с лентами вверх  3 – 4 вернуться в И.п.  То же влево | Наклонись – лента к ленте прикоснись | 3-4 повтора | Ноги на месте. Наклон выполнять, как можно глубже. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами в стороны  1 –2 наклон вперед, лентами коснуться стоп  3 – 4 вернуться в И.п. | Наклонись – лентой стоп своих коснись | 5-6 повторов | Ноги в коленях не сгибать |
| 4 | И.п.: лежа на спине, руки за головой, ленты у правого бедра  1 – 2 перекатиться и лечь животом на ленточки  3 – 4 перекатом вернуться в И.п. | На живот перекатись – спрятать ленты не ленись | 5-6 повторов | Руки и ноги в стороны не разводить |
| 5 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной  1 - 2 присесть, руки с лентами скрестно перед собой  3 - 4 вернуться в И.п.. | Спрятались ленточки и показались | 8- 10 повторов | Следить за осанкой |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с листочками внизу  Подскоки на месте, с одновременным взмахом лентами вверх –вниз. | Наши ленты не грустят – прыгать высоко хотят. | 30 сек | Смягчать приземление. |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №10**

**(с лентами на кольце)**

**«Наблюдаем за насекомыми»**

*Оборудование:* лента с кольцом – по 2 на каждого ребенка.

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с лентой вытянута вверх, левая – вниз.  1 – поменять положение рук с лентами  2 – вернуться в И.п. | Налетели комары | 5-6 повторов | Выполнять упражнение ритмично. Руки прямые. |
| 2 | И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с лентами вытянуты вперед  1 – 2 поворот корпуса вправо.  3 – 4 вернуться в И.п.  То же влево | Танец пчелы | 3-4 повтора | Ноги на месте. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной  1 –3наклон вперед, руки с лентами вверх, помахать ими.  3 – 4 вернуться в И.п. | Бабочка машет крыльями | 5-6 повторов | Ноги в коленях не сгибать, голову не опускать. |
| 4 | И.п.: лежа на животе, руки с лентами у плеч.  1 – 5 подняться на прямых руках, прогнуться.  6 - вернуться в И.п. | Кузнечик спрятался в траву. | 5-6 повторов | Выполнять упражнение плавно. |
| 5 | И.п.: лежа на спине, ноги подняты, прямые руки перед собой скрестно.  1 - 2 развести руки и ноги в стороны.  3 - 4 вернуться в И.п.. | Кузнечик тренирует ножки | 8- 10 повторов | Выполнять упражнение ритмично. |
| 6 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами внизу.  1 – 2 присесть, руки скрестно на груди.  3 – 4 вернуться в И.п. | Муравей присел отдохнуть | 6-8 повторов | Следить за осанкой. |
| 7 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, ленты на полу.  Бег на месте с высоким подниманием колен. | Как быстро бежит божья коровка. | 2 серии по 15 сек | Колени поднимать выше. |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №11**

**(без предметов)**

**«Веселое утро!»**

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены.  1 – 2 развести руки в стороны, имитируя потягивания  3 – 4 вернуться в И.п. | Утром рано мы проснулись –  Хорошенько потянулись | 3-4 повтора | Как можно дальше отводить руки назад. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе  1 – 2 шаг вправо, правой рукой через верх потянуться вправо.  3 – 4 вернуться в И.п.  То же влево | Открываем шторы | 5-6 повторов | Корпус тянется за рукой. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1 опустить голову, правой рукой имитировать умывание  2 вернуться в И.п.  3 опустить голову, левой рукой имитировать умывание  4 вернуться в И.п. | Надо – надо умываться! | 5-6 повторов | Максимально опускать подбородок к груди. Спина прямая |
| 4 | И.п.: стоя ноги шире, чем ширина плеч. Руки на пояс.  1 – 3 потянуться вперед, руки параллельно полу.  4 вернуться в И.п. | Достанем конфетки с дальней полки | 5-6 повторов | Ноги с места не сдвигать, голову не опускать |
| 5 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1 – 2 присесть, руки вытянуть вперед.  3 – 4 вернуться в И.п. | Разминаем ножки | 8- 10 повторов | Спина прямая. |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела согнуть в локтях  Бег на месте максимально быстро. | Побежали в детский сад. | 3 серии по 10 сек | На месте!. |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №12**

**(без предметов)**

**«Не ребята, а зверята!»**

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному змейкой со сменой ведущего. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной.  1 – 2 опуская подбородок, повернуть голову вправо.  3 – 4 то же влево | Коровка отгоняет мошек. | 5-6 повторов | Работает только голова, корпус неподвижен. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки имитируют рожки козы  1 наклон корпуса вправо-вперед, корпус параллельно полу.  2 то же прямо-вперед  3 то же влево-вперед  4 вернуться в И.п. | Идет коза бодатая. | 3-4 повтора | Голову не опускать. |
| 3 | И.п.: стоя на четвереньках, опора на колени и ладони.  1 опустить голову, спиной потянуться вверх  2 поднять голову, прогнуть спину. | Домашняя кошечка | 5-6 повторов | Максимально опускать подбородок к груди. |
| 4 | И.п.: упор лежа.  1 подтянуть правое колено к груди  2 вернуться в И.п.  3 подтянуть левое колено к груди  4 вернуться в И.п. | Конь бьет копытом | 4-5 повторов | Выполнять ритмично под счет. |
| 5 | И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела  1 – 2 поднять голову и плечи, прогнуться.  3 – 4 вернуться в И.п. расслабиться | Кит в океане. | 4-5 повторов | Подниматься как можно выше. |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс  Прыжки на двух ногах вперед – назад. | Скачут зайки | 3 серии по 10 сек | Прыгать мягко. |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №13**

**(без предметов)**

**«Все работы хороши выбирай на вкус!»**

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с изменением темпа по сигналу (быстро – медленно), с изменением направления (развернуться на своем месте, не теряя место в колонне). Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной.  1 – 2 поворот головы максимально вправо, левую руку приложить ко лбу козырьком. На максимальном отведении зафиксировать.  3 – 4 то же влево | Строгий полицейский. | 5-6 повторов | Работает только голова, корпус неподвижен. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс  1 правая рука вперед  2 правая рука вверх  3 правая рука в сторону  4 вернуться в И.п.  То же левой рукой | Регулировщик дорожного движения | 3-4 повтора | Голову не опускать. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены  1 - 2 наклон вниз, пальцами коснуться пола  3 – 4 выпрямиться, руки вверх, подняться на мыски. | Веселый маляр | 5-6 повторов | Ноги не сгибать. |
| 4 | И.п.: сидя, колени согнуть, руки в упор сзади  1 – 3 поднять и опустить ноги, под счет, касаясь мысками пола (забиваем гвозди ножками)  4 вернуться в И.п. | Хороши работники - Столяры и Плотники! | 4-5 повторов | Выполнять ритмично под счет. |
| 5 | И.п.: лежа на животе, руки пред собой  1 – 2 поднять голову, руки и плечи, прогнуться. Руки имитируют движение руля.  3 – 4 вернуться в И.п. расслабиться | Быстрый шофер. | 4-5 повторов | Подниматься как можно выше. |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. По сигналу бег в рассыпную, вернуться на свое место. | Летчики | 3 серии по 10 сек | начинать и заканчивать действие по сигналу |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №14**

**(без предметов)**

**«Юные чемпионы!»**

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены.  1 – 8 круговые движения руками вперед.  То же назад | Пловцы! | 2 повтора | Руки прямые. Ноги с места не сдвигать. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс  1 – 2 выпад правой ногой вперед, левая рука вперед  3 – 4 вернуться в И.п.  5 – 6 выпад левой ногой вперед, правая рука вперед  7 - 8 вернуться в И.п. | Фехтовальщики! | 3-4 повтора | Выпад как можно дальше. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты перед собой  1 - 5 поочередное выпрямление рук вперед  6 вернуться в И.п. | Боксеры! | 3 -4 серии по 5сек. | Движения на максимальной скорости |
| 4 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены  1 – 2 поднять руки вверх, встать на мыски  3 - 4 опустить прямые руки, отвести максимально назад, полуприсед | Лыжники! | 7 - 8 повторов | Выполнять ритмично под счет. |
| 5 | И.п.: упор лежа  1 – 2 поднять левую ногу, сохранять равновесие.  3 – 4 вернуться в И.п.  То же правой ногой. | Гимнасты. | 4-5 повторов | Поднимать ноги, как можно выше. |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно. Прыжки на месте подтягивая колени к груди | Прыгуны | 3 серии по 5-6 сек | Начинать и заканчивать действие по сигналу |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №15**

**(с кольцами от кольцеброса)**

**«Цирк приехал!»**

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кольцами опущены.  1 – 2 поднятья на мыски, руки с кольцами за голову  3 – 4 вернуться в И.п. | Веселый клоун | 5-6 повторов | Смотреть вперед. |
| 2 | И.п.: сидя, ноги скрестно, руки с кольцами к плечам.  1 – 2 поворот корпуса вправо, руки в стороны  3 – 4 вернуться в И.п.  То же влево | Факир! | 3-4 повтора | Выполнять поворот по максимальной амплитуде. |
| 3 | И.п.: стоя на коленях, руки с кольцами соединены вместе за спиной.  1 – 2 сесть на пятки, наклон вперед, руки с кольцами за спиной поднять.  3 – 4 вернуться в И.п. | Гибкий гимнаст! | 5-6 повторов. | Максимально наклоняться вперед. |
| 4 | И.п.: лежа на спине, прямые руки с кольцами за головой  1 – 2 поднять руки и ноги, коснувшись кольцами стоп  3 - 4 вернуться в И.п. | Жонглер! | 5-6 повторов | Выполнять ритмично под счет. |
| 5 | И.п.: лежа на животе прямые руки над головой  1 – 2 перекат на спину вправо  3 – 4 вернуться в И.п.  То же влево | Акробаты. | 4-5 повторов | Выполнять в медленном темпе. |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с кольцами свободно.  1 – 4 подскоки на месте  5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени. | Дрессированные лошадки | 3 серии по 5-6 сек | Выполнять ритмично под счет |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №16**

**(с кольцами от кольцеброса)**

**«Колечки на крылечке»**

*Оборудование: кольцо от кольцеброса - по два на каждого ребенка*

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кольцами опущены.  1 – 2 поднятья на мыски, руки с кольцами через стороны вверх, скрестно  3 – 4 вернуться в И.п. | Кольца скрестно | 5-6 повторов | Потянуться вверх, посмотреть на кольца |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кольцами перед грудью.  1 – 2 поворот корпуса вправо, руки с кольцами в стороны  3 – 4 вернуться в И.п.  То же влево | Покажи колечко. | 3-4 повтора | Ноги с места не сдвигать. |
| 3 | И.п.: стоя на коленях, руки с кольцами соединены вместе за спиной.  1 – 2 наклон корпуса вперед, покачивая прямыми руками с кольцами вправо – влево.  3 – 4 вернуться в И.п. | Колечки круть – верть. | 5-6 повторов. | Руки с кольцами держать параллельно. |
| 4 | И.п.: лежа на спине, прямые руки с кольцами за головой  1 – 2 поднять руки и ноги, коснувшись кольцами стоп  3 - 4 вернуться в И.п. | Колечки у обезьянок. | 5-6 повторов | Ноги и руки прямые. |
| 5 | И.п.: лежа на животе прямые руки с кольцами вдоль тела  1 – 2 согнуть ноги в коленях, кольцами дотянуться до пяточек.  3 – 4 вернуться в И.п. | Акробаты с кольцами | 4-5 повторов | Приподнять голову и грудь, прогнуться. |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно, кольца на полу  Прыжки на двух ногах через кольца вправо - влево | У колечек прыг да скок. | 3 серии по 5-6 сек | Приземляться мягко, не слышно. |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №17**

**(с косичкой)**

**«Колечки на крылечке»**

*Оборудование: косичка (длина 60 – 70 см) - для каждого ребенка*

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Косичка в двух руках, хватом сверху, внизу.  1 правую ногу назад на мысок, руки с косичкой вверх, прогнуться.  2 вернуться в И.п.  То же левой ногой | Посмотрите на косичку. | 5-6 повторов | Прогнуться, посмотреть на косичку. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, Косичка за спиной на уровне лопаток, локти согнуты, прижаты к телу.  1 наклон корпуса вправо  2 вернуться в И.п.  То же влево | Добро пожаловать. | 3-4 повтора | Голову не опускать. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, косичка в прямых руках за спиной.  1 – 2 наклон корпуса вперед, косичку поднять.  3 – 4 вернуться в И.п. | Павлиний хвост | 5-6 повторов. | Ноги не сгибать. |
| 4 | И.п.: сидя, ноги вперед, концы косички в руках, середина – за ступнями.  1 – 2 косичкой подтянуть ноги к груди, сгибая их в коленях  3 - 4 вернуться в И.п. | Тянем - потянем | 5-6 повторов | Голову наклонить к коленям. |
| 5 | И.п.: сидя ноги прямые, руки в упор сзади, косичка лежит на уровне колен справа  1 – 2 поднять прямые ноги, перенести над косичкой, опустить.  3 – 4 вернуться в И.п. | Через заколдованную речку | 4-5 повторов | Ноги опускать медленно. |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно, косичка на полу между ступнями.  Прыжки на двух ногах через косичку ноги скрестно – ноги врозь | Прыг-скок, прыгай правильно, дружок. | 3 серии по 5-6 сек | Приземляться мягко, не слышно. |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №18**

**(с мячом)**

**«Мяч зовет нас поиграть»**

*Оборудование: мяч (диаметр 20 см) - для каждого ребенка*

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Мяч в прямых руках над головой.  1 поворот корпуса вправо, мяч за голову.  2 вернуться в И.п.  То же влево. | Мяч за голову | 5-6 повторов | Голову не опускать. Ноги с места не сдвигать. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу.  1 мяч к груди  2 мяч вперед  3 мяч к груди  4 вернуться в И.п | Поиграем с мячом. | 3-4 повтора | Следить за осанкой. |
| 3 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом перед собой  1 – 2 присесть, коснуться мячом пола  3 – 4 вернуться в И.п. | Коснись пола мячом | 5-6 повторов. | Спина прямая. |
| 4 | И.п.: сидя, ноги вперед, мяч в руках перед грудью  1 – 2 наклониться прокатить мяч вперед  3 - 4 вернуться в И.п. | Не теряй мяч | 5-6 повторов | Ноги в коленях не сгибать |
| 5 | И.п.: лежа на спине, мяч в руках на полу над головой  1 – 2 поднять прямые ноги и руки, мысочками коснуться мяча  3 – 4 вернуться в И.п. | Ножки тянуться к мячу | 4-5 повторов | Выполнять упражнение в медленном темпе. |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу.  1 – 4 отбивать мяч двумя руками, с ловлей после отскока  5 – 8 прыжки на месте мяч перед грудью | Лови – не урони! | 3-4 повтора | Мяч не ронять. |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

# КОМПЛЕКСЫ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

I комплекс

В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки

А в ручки хватунушки

А в роток говорок

А в головку разумок»

2. «Кулачки – ладошки»

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

В прятки пальчики играли

И головки убирали

Так, так и вот так

И головки убирали.

Возле кроваток

1. Ходьба

Ножками потопали

Ручками похлопали

Качаем головой

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(резиновые коврики)

П/и «Догоним Зайку»

(бег группой)

2 комплекс

В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки

А в ручки хватунушки

А в роток говорок

А в головку разумок»

2. «Мы себя любим»

– руки в стороны;

– руки скрестно на груди.

3. Нарядили ножки

В новые сапожки.

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

Возле кроваток

Маленькие ножки

Шагают по дорожке.

Топ – топ, топ – топ.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

П/и «Бегите ко мне»

3 комплекс

В кроватках

1. «Потягивание»

Наша кошечка проснулась

Потянулась, оглянулась

С боку на бок повернулась –

Тете … (имя воспитателя) улыбнулась.

2. Есть у кошки лапки

лапки, цап – царапки.

(сгибание – разгибание кистей рук)

3. Сшили нашей кошке

Красные сапожки.

(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

Возле кроваток

Вы шагайте – топайте

По лужицам и шлепайте

В грязь не заходите

Сапожки не мочите.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

IV. П/и

4 КОМПЛЕКС «Жуки»

В кроватках

1. «Потягивание»

По дороге жук, жук

По дороге черный

Посмотрите на него –

Вот какой проворный.

2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж,ж,ж»)

Он на спинку упал,

Лапками задрыгал,

Крылышками замахал,

Весело запрыгал.

3. «Качалочка»

( лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

Возле кроваток

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

П/и

5 комплекс «Зайки»

I. В кроватках

1. «Потягушки»

Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулачками)

Кто так сладко потянулся? (потянуться, подняв руки вверх)

Потягушки-потягушки-потягушечки. (потянуться вверх одной рукой,

другой. подняв руки вверх)

От носочков до макушки (присесть показывая носочки, встать, подняв

руки вверх)

Уж мы тянемся – потянемся, (потянуться вверх одной рукой, другой)

Маленькими не останемся, (движение пальчиком из стороны в стор.)

Вот уже растём, растём … (из положения приседа постепенно

вставать, поднимая ручки вверх)

II. Возле кроваток

Зайка беленький сидит (присаживаются на корточки и покачивают

головой)

И ушами шевелит.

Вот так, вот так!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапоньки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок! (прыжки на двух ногах)

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг … и ускакал. (дети убегают по ребристой дорожке из спальни)

III. Ходьба по кочкам (из любого материала)

IV. П/и «Зайчишка – трусишка»

Воспитатель: -Играем в огород. Вы - морковки»

Зайчишка-трусишка, (приседают свободно в группе)

Ишь какой воришка, (воспитатель берёт игрушку или куклу «би-ба-бо»)

В огород прискакал,

Морковку таскал.

Убегайте. морковки. (дети убегают к стульчикам)

6 комплекс «Мишки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)

Он стучит в твоё окно.

II. Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ… (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт… (Ходьба и бег под музыку)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню…

7 комплекс «Петушки»

I. В кроватках

1. «Побудка»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Пойдёте на зарядку,

Пойдём со мной гулять.

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить но кровать.

Самомассаж

Петя, петя, петушок –

Золотой гребешок,

Маслена головушка,

Шёлкова бородушка.

Кто рано встаёт голосисто поёт

Деткам спать не даёт.

II. Возле кроваток

1. Ходьба

Вот шагает Петушок,

Золотистый гребешок.

Он цыпляток догоняет

И в курятник загоняет.

2. Прыжки

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» ( 20 секунд).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет» (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Найди свой домик»

8 комплекс «Лягушки»

I. В кроватках

1. «Потягивание» Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

II. Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-

Неразлучные подружки, присед)

Животы зелёные, (повороты в стороны)

С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скачем, (прыжки)

Спортом занимаемся!

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Журавли и лягушки»

9 комплекс «Мышки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Мышки глазки открывали

И зарядку делать стали:

Мышки лапки поднимали,

А потом их опускали.

И сгибали быстро ножки,

Словно мчались по дорожке.

А потом они игрались:

На животике качались.

II. Возле кроваток

Дружно мышки все вставали,

Ловко-ловко прыгать стали. (Прыжки на двух ногах)

Мышки, мышки поспешите:

Ножками потопочите, (Ходьба на месте с поворотом головы влево -

Друг на друга посмотрите вправо)

И опять потопочите.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

Мышки низко приседают

И по камушкам шагают.

Вот дорожка проходите,

Кошку вы не разбудите.

Постарайтесь так пройти,

Чтоб с дорожки не сойти.

IV. П/и «Кошки - мышки»

Мышки будут убегать,

Кошка будет догонять.

Все мы весело играли,

Умываться побежали.

10 комплекс

1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох(4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

вернуться в и.п.(4-6 раз)

«Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

«Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

11 комплекс

I. 1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. «Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

12 комплекс

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. «Обезьянки»

Рано утром на полянке

Так резвятся обезьянки:

Левой ножкой: топ, топ!

Правой ножкой: топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

Руки вниз – и наклонились,

На пол руки положили,

А теперь на четвереньках

Погуляем хорошенько

А потом мы отдохнем,

Дружно все играть пойдём.

13 комплекс

Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

то же с левой ноги;

то же – две ноги вместе.

II. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

«Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)

14 комплекс

I. Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

– «Умывание» лица руками;

– руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;

руки на коленях – растирание;

II. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

III. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

IV. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

15 комплекс

I. 1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко»

И.п. – сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».

Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

3. «Большие и маленькие ножки»

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

II. «Кролик»

Скок – поскок, скок – поскок

Кролик прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьет,

На разминку всех зовёт.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок

На носочках скок, скок, скок.

15 комплекс

I. Разминка в постели. Самомассаж.

Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

Разведение и сгибание рук.

II. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

Мишка косолапый по лесу идёт

Шишки собирает и в карман кладёт

Вдруг упала шишка

Прямо мишке в лоб

Мишка рассердился и ногою топ

Больше я не буду шишки собирать

Сяду на машину и поеду спать.

«Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

IV. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

На болоте нет дорог,

Я по кочкам скок да скок.

16 комплекс

I. 1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища

постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз)

3. «Греем ножки»

И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.(5 – 6 раз)

II. «Ножки»

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагали наши ножки. (ходьба)

По кочкам, по кочкам (прыжки)

В ямку бух (присели).

Воспитатель: Где мои детки?

(детки встают) – Вот они.

17 комплекс

I. Петушок у нас горластый

По утрам кричит он «здравствуй»

На ногах его сапожки

На ушах висят сережки

На головке гребешок

Вот какой наш петушок.

(движения, в соответствии с текстом)

II. Три веселых братца

Гуляли по двору

Три веселых братца

Затеяли игру

Делали головками: ник – ник – ник.

Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.

Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп

Топали ножками: топ – топ, топ.

18 комплекс

I. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох(4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

вернуться в и.п.(4-6 раз)

3. «Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

II. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

III. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

IV. «Дудочка» - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п –ф – ф – ф»(4 раза)

19 комплекс

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. «Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку

1,2,3,4,5,

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире

1,2,3,4,5,

Наклониться, 3,4,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

(движения в соответствии с текстом)

20 комплекс

I.1. «Мотаем нитки»

И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками.(3 раза)

2. «Похлопаем коленки»

И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п. (4 раза)

3. «Велосипед»

Еду, еду

К бабе, к деду(2 раза)

II. «Лягушки»

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкульт – привет!

21 комплекс

I. Разминка в постели. Самомассаж.

Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

II. «Яблоко»

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

Руки протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать

И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руки протяну,

И быстро яблоко сорву.

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

(Дети сопровождают текст движениями)

22 комплекс

I. 1. «Обезьянки рвут бананы»

И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.

Поочередное выпрямление рук вперед.(3 – 4 раза кажд)

2. «Бегемотики греют животики»

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)

Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.(3 – 4 р)

3. «Жуки»

И.п. – лёжа на спине.

Жук упал и встать не может,

Ждёт он кто ему поможет

(Активные движения руками и ногами)

II. «Птичка»

На березу птичка села (приседание, руки к коленям)

Головою повертела (поворот головы вправо – влево)

Для Федота песню спела

И обратно улетела (встают, машут руками)

На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)

Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)

Встав с утра в своей кроватке,

Приступает он к зарядке

1.2,3.4,5,

Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот

Наклон назад, наклон вперед.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ

Быстро возьми, быстро положи

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки или комнаты. В одном углу стоит корзина с флажками, на противоположной стороне - пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая бегущего сзади, быстро взять флажок из корзины и, добежав до противопо­ложной стороны, положить его в пустую корзину.

Перемени предмет

На одном конце площадки 5-6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце сто­ят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу воспитателя «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5-6 детей.

Ловишки

Воспитатель назначает водящего - ловишку. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

Совушка

В одном из углов площадки очерчивается кружком гнездо совушки. Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих воспитатель назначает «совушкой». По сигналу воспитате­ля «День!» дети разбегаются, взмахивая руками, изображая движение крыльев. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда совушка. Бабочки и жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а совушка, медленно взмахивая крыльями, смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, совушка отводит к себе в гнездо. Воспитатель снова говорит: «День!» Совушка улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять начинают летать (бегать). Вылет совушки повторяется 2-3 раза. После этого подсчитывается число пойманных, воспитатель выби­рает новую совушку, и игра возобновляется.

Кто скорее докатит обруч до флажка?

На противоположных сторонах площадки чертятся линии. На одной линии стоят дети с обручами. Напротив, на другой линии, лежат флажки, расстояние между ними не менее 50 см. По сигналу воспитателя дети катят обручи до своего флажка. Отмечается ребенок, первым достигший флажка.

Вариант игры. Дети распределяются на 3-4 звена. На стартовую черту выходят с обручами по одному ребенку от каждого звена. Прикативший обруч первым получает флажок или значок. Затем выходят следующие дети (опять по одному из каждого звена). Выигрывает звено, получившее наибольшее количество флажков (значков).

Жмурки

Воспитатель назначает водящего жмурку. Тот встает на середину комнаты (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по комнате, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «Огонь!». Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают ровную площадку и очерчивают границы, за которые играющие не имеют права выхо­дить.

Правила игры. Поймав кого-нибудь, жмурка передает свою роль пойманному. Играющий, переступивший условленную границу, считается сгоревшим, он обязан заменить жмурку. Чтобы жмурка не вышел за границу, его предупреждают словом «Огонь!».

Два Мороза

На противоположных сторонах площадки (комнаты) отмечают линиями два дома. Рассто­яние между домами 12—15 м. Играющие располагаются в одном доме. Воспитатель выделяет двух водящих, которые встают посредине площадки между домами, лицом к детям. Один из них Мороз Красный нос, а другой — Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я Мороз — Красный нос,

Я Мороз - Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!»

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне пло­щадки, а Морозы стараются их заморозить, то есть коснуться рукой. Замороженные останавли­ваются и продолжают стоять до окончания перебежки всех остальных играющих. Два Мороза подсчитывают, кого они заморозили, после чего дети присоединяются к остальным играющим. Перебежки повторяются 2-3 раза. Затем назначаются новые водящие, и игра возобновляется.

Вариант игры. После окончания перебежки дети, которых заморозили, продолжают стоять. При повторении перебежек играющие, пробегая мимо, могут коснуться рукой и выручить их. Те присоединяются к бегущим; но если один из Морозов сделает это раньше, то замороженный остается на месте.

Догони свою пару

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади (отступив 2-3 шага). По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, зторые их ловят (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

Горелки

Играющие строятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих - ловящий - встает на эту линию. Все дети говорят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо - Птички летят,

Колокольчики звенят!

После слова «звенят» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, ой слева), стремясь схватиться за руки впереди ловящего. Ловящий старается поймать одно- ! пары раньше, чем дети успели встретиться и соединить руки. Если это удается сделать, то )разует с пойманным новую пару и встает впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удается поймать кого-нибудь из пары, он остается в той же Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить. участвующих не должно превышать 15-17 человек, иначе детям долго придется стоять без движения.

Пустое место

Играющие образуют широкий круг. Водящий идет с наружной стороны и дотрагивается до плеча одного из игроков, тот бежит по кругу в противоположную сторону. Каждый из игроков старается первым добежать до освободившегося места и занять его. Проигравший становится водящим. Игру лучше проводить с небольшим количеством детей

Хитрая лиса

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса: не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками), сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного, то есть того играющего, до которого она коснулась рукой, лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймала 2—3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие снова образуют круг, и игра возобновляется с новой лисой.

Бездомный заяц

Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие - зайцы - чертят себе кружочки, и каждый встает в свой — это дом зайца. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным и охотник может поймать его. Как только охотник поймал (запятнал) зайца, они меняются ролями.

Вариант игры. Вместо начерченного круга дом образуют 4-5 детей, взявшихся за руки. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам. Через 2-3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местом с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется снова и повторяется 4-5 раз с тем, чтобы все дети побывали в роли зайца.

Идите (бегите) ко мне

Задачи: упражнять детей в ходьбе в прямом направлении без остановки.

Описание упражнения. Дети сидят на стульчиках или на скамейке. Воспитатель становится на противоположную сторону комнаты на расстоянии 5 м от детей и зовет их к себе, называя по именам. При повторении упражнения воспитатель переходит на другую сторону комнаты.

Принеси игрушку (предмет)

Задачи: упражнять детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ори­ентироваться в пространстве.

Описание упражнения. Дети сидят на стульчиках. Перед ними на расстоянии 3-5 м стоит стул, на нем игрушка. Воспитатель зовет к себе кого-либо из детей и предлагает ему принести игрушку: «Ты видишь Леночка, так курочка сидит, принеси мне ее, пожалуйста!» Ребенок идет, берет игрушку и приносит ее. Воспитатель благодарит ребенка, называет еще раз игрушку и просит отнести ее на место. Затем это задание выполняет другой ребенок.

Если упражнение проводится с детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев, то все задание вместе с ребенком выполняет воспитатель: берет ребенка за руку, идет с ним за игрушкой и также отно­сит обратно.

Когда дети освоят это задание, упражнение можно провести с подгруппой. Воспитатель раскладывает игрушки по количеству участников на расстоянии 4-6 м от детей, после чего предлагает детям пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести на место. Воспитатель помогает лишь тем, кто затрудняется в выполнении задания. Каждую игрушку кладут на отдельный стул.

Догони меня

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге в указанном направлении.

Описание упражнения. Подгруппа сидит на стульях или на скамейке по одной стороне комнаты. «Догоните меня», ^ говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне. Застен­чивых и робких детей называет по имени. Когда дети подбегают, воспитатель говорит: «Убегай­те, убегайте, догоню». Все возвращаются на свои места, и игра повторяется.

Для того чтобы игра проходила более интересно, воспитатель предлагает детям (начиная с 1 года 6 месяцев) догнать собачку, куклу или другую игрушку, которая находится у него в руках. Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно поймать взрослого. Когда дети займут свои места, их надо похвалить, сказать, что они хорошо умеют бегать.

Пройти через ручеек

Задачи: развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

Описание упражнения. Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям, что это река, затем кладет через нее доску (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см) - мостик. «На том берегу речки растут красивые цветы (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки), давайте соберем их, - обращается воспитатель к детям. - Но сначала мы пройдем по мостику». Дети друг за другом переходят на ту сторону речки (ручейка), собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются на места. Упражнение выполняется 2-3 раза. Воспитатель следит, чтобы малыши шли по доске осторожно, не наталкиваясь друг на друга: «Будьте внимательны. Не упадите в речку».

Перешагни палку

Задачи: упражнять детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их; развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Положить на середину коврика палку. На конце коврика поставить стул и на сиденье положить игрушку (матрешку, зайку и т. п.).

Воспитатель предлагает ребенку пройти по коврику, перешагнуть палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вернуться на свое место. Затем задание выполняет другой ребенок.

Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (они идут друг за другом). Можно также усложнить упражнение: по­ложить на пол параллельно 2—3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо следить, чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

Где звенит

Задачи: развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Описание упражнения. Дети стоят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звенит колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его», - об­ращается воспитатель к детям. Когда они находят колокольчик, воспитатель хвалит малышей. Игра повторяется.

Кто тише

Задачи: упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении.

Описание игры. Дети идут гурьбой вместе с воспитателем. Неожиданно он говорит: «Ну а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо, на носочках», показывая, как нужно идти. Дети идут за воспитателем. Незаметно он отходит в сторону и говорит: «А теперь все бегом ко мне». Дети бегут, воспитатель хвалит малышей, делает вид, что всех обнимает. Можно дать задание идти тихо к мишке или зайке, которые сидят на стульчиках, и по сигналу дети должны бегом вернуться назад.

Некоторые дети 2—3 лет при ходьбе на носках неестественно держат голову, втягивая ее в плечи. Им кажется, что они в этом случае тише идут. Надо следить за этим, указывая детям на ошибки, и исправлять их. Ходьба на носках укрепляет свод стопы. Однако не следует утомлять детей чрезмерно длительным выполнением этого упражнения. Игра повторяется 3-4 раза.

Лохматый пес

Задачи: приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Описание игры. Ребенок изображает собаку. Он сидит на стуле на одном конце площадки и делает вид, что спит. Остальные дети находятся на другом конце помещения за чертой— это дом. Они тихо подходят к «собаке», и воспитатель говорит:

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.

Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом, встают за черту, затем роль собаки поручают другому ребенку. Игра повторяется.

# ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

Лягушки и цапля

В середине площадки очерчивается квадрат или прямоугольник со сторонами 4, 6 м. Это болото, где живут лягушки. В углах квадрата вбиваются колышки или кладутся кубики так, чтобы высота колышка (кубика) над землей составила 10-15 см. по сторонам квадрата протягивает­ся веревка. К концу каждой веревки привязан груз (мешочек с песком). Концы веревки кладутся на колышки (кубики).

В одном из углов площадки очерчено гнездо цапли. Воспитатель назначает одного из иг­рающих цаплей, остальные — лягушки, которые стоят или прыгают в болоте. Когда все играющие разместились на отведенных для них участках площадки, воспитатель дает сигнал: «Цапля!» Высоко поднимая ноги, она направляется к болоту и перешагивает через веревку, чтобы поймать лягушек. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота, прыгая через веревку любым спо­собом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой с разбега - лишь бы убежать от цапли. Перешагнув через веревку, цапля ловит не успевших выпрыгнуть из болота лягушек. Пойманных цапля уводит к себе в дом, и они временно выбывают из игры (пока не сменится цапля). Если все лягушки успели выскочить из болота и цапля никого не поймала, она возвращается к себе в дом. Новая цапля выбирается после того, как будут пойманы 2-3 лягушки.

Правша игры. Цапля может ловить лягушек только в болоте. Лягушки должны перепрыгивать, а не перешагивать через веревку. Лягушка, перешагнувшая через веревку, считается пойманной.

Примечание. Игру можно усложнить: ввести вторую цаплю.

Не попадись

Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30-40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не смогли запятнать.

Вариант игры. Назначается второй водящий.

Волк во рву

По середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 70-100 см одна от другой - это ров. У одной из сторон площадки (комнаты) на расстоянии одного-двух шагов от нее очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного из играющих «волком», остальные изображают коз. Все козы располагаются в доме, а волк становится в ров. По сигналу воспитателя «Козы, на луг!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк в это время спит и не трогает коз). Затем воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы перебегают на другую сторону площадки - в дом, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом и назначается другой волк (но не из числа пойманных). Вариант игры. Во рву находится не Один, а два волка. Чертятся два рва (расстояние между ними 3-4 м), в каждом - по одному волку.

Удочка

Дети стоят по 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 са­мой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого ве­ревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

Воробьи и кошки

На земле чертится круг диаметром 3-4 м. Один из детей - кошка. Кошка сидит в середине круга. Все остальные – воробьи становятся за чертой, вне круга. Воробьи по сигналу воспита­теля прыгают в круг и из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать (запятнать) кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2—3 воробьев, выбирается новая кошка из числа не пойманных, и игра возобновляется. Пойманных можно не исключать из игры, а только запоминать. В заключение игры отметить самую ловкую кошку и лучшего воробья (кого ни разу не поймали).

Правила игры. Кошка ловит воробьев только в кругу. Воробьи прыгают на двух ногах; если кто-либо из них пробежал через круг, он считается пойманным.

Зайка беленький сидит

Задачи: приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать на месте.

Описание игры. Дети сидят на стульях или скамейке на одной стороне комнаты (или площадки). Они - зайки. «Пойдем гулять», — говорит воспитатель. Все выходят (выбегают) на середину комнаты. Воспитатель произносит стихи, а дети, наблюдая за воспитателем, выполняют вместе с ним движения в соответствии с текстом**:**

Зайка беленький сидит И ушами шевелит.

Вот так, вот так Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп! Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок! Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал, Зайка прыг... и ускакал.

Игра повторяется.

Не следует быстро бежать за детьми. Вначале от малышей не требуется, чтобы они обяза­тельно садились на свои места. Каждый занимает любое свободное место. Задание занять свое место вводится постепенно.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: один ребенок становится на се­редину круга, остальные дети вокруг него, движения остаются прежними

ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ

Перелет птиц

Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они - птицы. На другом конце площадки помещается вышивка или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Птички улетают!» дети, подняв руки (крылья) в стороны, бегают по всей площадке. По сигналу «Буря!» дети бегут к вышке (гимнастической стенке) и влезают на нее («птицы скрываются от бури на деревьях»). Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», — дети спускаются с вышки и снова бегают («птицы продолжают полет»). Во время игры воспита­тель должен находиться возле пособий для лазанья, чтобы в случае необходимости помочь де­тям.

Ловля обезьян

Воспитатель распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изобра­жающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Проделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, то есть пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где бы­ли ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. По­сле 2-3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила игры. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины. Обезьяну, ступившую обеими ногами хотя бы на первую пере­кладину, ловить нельзя.

Обезьяны

Задачи: развивать у детей навык лазанья и ориентировку в пространстве, воспитывать смелость.

Описание упражнения. Дети сидят или стоят неподалеку от лесенки-стремянки (или гимна­стической стенки). Воспитатель говорит, что сегодня они будут учиться лазать, как обезьянки, и предлагает 2-3 детям забраться по лесенке на несколько (4-5) ступенек и спуститься. Затем по лесенке поднимается другая подгруппа, остальные дети наблюдают.

Лазать можно любым способом: приставным и переменным шагом. Не следует от малыша требовать четкого разграничения способа лазанья. Надо лишь следить, чтобы он во время лаза­нья, не пропуская реек, опирался на рейку всей стопой, а не коленом. Нельзя также виснуть на руках без опоры на ноги.

Пожарные на учениях

На расстоянии 5-6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Воспитатель делит группу детей на 3-4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу воспитателя «Раз, два, три - бе­ги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Воспитатель отмечает, кто первый позво­нил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми

Доползи до погремушки

Задачи: упражнять детей в ползании; способствовать развитию самостоятельности.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты, перед ними ковер или ковровая дорожка, в конце которой на гимнастической скамейке или на стуле лежит погремушка. Воспитатель показывает, как надо ползти на четвереньках до погре­мушки, затем выпрямиться, взять погремушку, позвенеть, положить ее на стул и вернуться на свое место. Дети по очереди выполняют задание.

Воспитатель, впервые организуя упражнение, должен ползти с некоторыми малышами до погремушки. Когда дети усвоят задание, на гимнастическую скамейку можно положить несколь­ко погремушек (по числу участников), и тогда упражнение выполняет вся подгруппа детей.

Игровое задание повторяется и с детьми третьего года жизни. Не следует предлагать ма­лышам быстро передвигаться на четвереньках, это снижает качество движений.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

Кого назвали, тот ловит мяч

Дети ходят или бегают по площадке (комнате). Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Стоп (мяч от стены)

Играющие встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все игра­ющие при этом разбегаются). Если он поймал мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, назы­вая нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч, кричит «Стоп!» и, когда все оста­новятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь быстро берет мяч, кричит: «Стоп!» - и пятнает другого. И так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся.

Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но, как только мяч будет пойман и раздастся возглас «Стоп!», должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права.

Кто самый меткий?

Воспитатель делит группу детей на 4—5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее остаются 4-5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягива­ется шнур, к которому подвешиваются 4-5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают ме­шочки в цель, но уже с большего расстояния (3,5 м), не попавшие в цель выходят из игры, а ос­тавшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1-2 са­мых метких ребенка.

Охотники и звери

Дети изображают лесных зверей: зайцев, медведей, лисиц. Охотники (двое детей) стоят в стороне, у противоположных концов комнаты (площадки). В руках у каждого два мяча. Дети бе­гают по всей площадке, передавая движениями характерные особенности изображаемых зверей. По сигналу «Охотник!» звери «замирают» — останавливаются, а охотники «стреляют» - бросают мячом. Охотники бьют мячом с места два раза (в ноги детей). Тех, кого «подстрелили», охотники отводят в свой дом. После одного-двух повторений игры подсчитывают, кто из охотников под­стрелил большее число зверей, затем назначаются новые охотники (не из числа «подстрелен­ных»), и игра возобновляется.

Варианты игры, а) Охотники (их число может быть увеличено до 3-4) находятся в своем доме на одной стороне площадки, на противоположной стороне — чаща леса, а между домом охотников и чащей - поляна, где бегают звери. По сигналу «Охотники!» звери убегают в чащу, а охотники «стреляют» в них с места, б) Охотники могут бежать за зверями и «стрелять» в них, но не забегать в чашу леса.

Ловишка с мячом

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один из играющих по указанию воспитателя становится в центре круга - это водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопки, наклоны и т. п.). Играющие выполняют эти движения по слову или показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга!», и играющие разбегаются в разные стороны (в пределах установленных границ площадки, если игра проводится на площадке). Водящий поднимает мяч и старается, не сходя с места, попасть в убегающих. Если он в первый раз не попал, то бросает второй мяч. Затем по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети снова обра­зуют круг, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

Если игра проводится зимой на площадке, мячи заменяют снежками.

Мой веселый звонкий мяч

Задачи: приучать детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать четверости­шие и убегать только тогда, когда будет произнесено последнее слово.

Описание игры. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты или площадки. На некото­ром расстоянии перед ними - воспитатель, у него мяч. Он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, при этом воспитатель приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель вызывает 2-3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с ударами мяча о пол и снова повторяет упражнение, сопровождая его четверостишием. После этого воспи­татель быстро говорит: «Сейчас догоню!» Малыши убегают, а воспитатель делает вид, что пыта­ется догнать. При повторении игры воспитатель вызывает других детей. Постепенно в игру включаются все дети. Они - мячики.

Воспитатель должен четко отбивать мяч и произносить текст в соответствии с особенно­стями детского прыжка. Если дети не могут сразу усвоить ритм прыжков с учетом движения мяча, то им надо показать, как следует прыгать (на двух ногах вместе). Вместо текста можно ритмично говорить «Хоп-хоп-хоп... стоп!» и отбивать мяч, затем поймать его и догонять детей. В занятия физической культурой эта игра включается только после ее усвоения всеми детьми.

Целься вернее

Задачи: упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, лов­кость и координацию движений.

Описание упражнения. Дети (не более 8-ГО человек) становятся в круг (он обозначается мелом) и берут маленькие мячи или мешочки с песком. В центре круга, на расстоянии 1-1,5 м от детей, стоит ящик (большая корзина или сетка). По сигналу воспитателя дети бросают предмет в ящик одной рукой от плеча, снизу, затем идут к ящику, каждый берет один предмет, возвраща­ется на свое место и повторяет бросок. Дети бросают правой и левой рукой.

**Школа мяча**

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой о пол и оба раза поймать его обеими руками.
2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.
3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание. Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Второй спо­соб хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

1. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.
2. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Подда­вать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.
3. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими ру­ками и по одному разу правой и левой рукой.
4. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой).
5. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.
6. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать. Бро­сать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, а ловить можно все время обеими ру­ками.
7. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой рукой.
8. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую рейку гимнастической стенки):

а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой;

б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

Примечания; 1. В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда воз­никает соревнование - кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, «переходя из класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующим. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший раньше других все классы выходит из игры и считается победителем, последний - проигравшим.

2. Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, то есть ловить только обеими руками.

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА)**

**Мяч через сетку**

Играющие располагаются по обе стороны от натянутой сетки на расстоянии 2—2,5 м и пе­ребрасывают мяч различными способами (снизу, из-за головы, сверху).

Подбрось - поймай

Дети свободно располагаются по всей площадке и выполняют бросание мяча вверх с хлоп­ком в ладоши. Бросать мяч надо на такую высоту, чтобы успеть хлопнуть