Челядьöс сöвмöдан 93 №-а видзанiн школаöдз велöдан Сыктывкарса муниципальнöй учреждение
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 93 общеразвивающего вида»

Принято
на заседании Методического совета
МБДОУ «Детский сад № 93»
«07» сентября 2016 года

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 93»
_____
Астраханцева Е.В.
«8» сентября 2016 года

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по разделу «Физическое воспитание»
Программы «Истоки» базис развития ребенка дошкольника
(для детей средней группы)

Разработчики:
Воспитатель МБДОУ «Детский сад № 93»
Бутенко Т.С.
Крупп Н.Н.
Усольцева В.С.
Герасименко М.В.

г. Сыктывкар
2016 год

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа была составлена на основе:

1. Программы «Истоки» базис развития ребенка – дошкольника, «Просвещение», М. 2003год.
2. Методических пособий:
   *М.А.Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду», «Мозайка-синтез», М. 2004 год
   * С.О.Филиппова, «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения, «Детство-Пресс», Санкт-Петербург,2003год
   * О.Е.Громова, «Спортивные игры для детей», «Сфера» М.,2002год
   *Е.Н.Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», «Панорама», Волгоград,2006 год.
   * К.К.Утробина, «Занимательная физкультура в детском саду», «Гном», М.,2004г.
   *В.Т.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления», «Мини-Пресс», М.,2000

Цель рабочей программы: Способствовать развитию двигательной активности детей младшего дошкольного возраста через формирование основных жизненно важных движений детей и формированию двигательного воображения.

Задачи рабочей программы:

1.Создание эмоционального двигательного комфорта

2. Стимулирование желания детей заниматься двигательной деятельностью.

3. Воспитывать умение самостоятельно действовать, ориентируясь в пространстве, соотносить свои движения с окружающими предметами, согласуя их с движениями других детей и взрослых.

4.Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выполнять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

5. Формировать у детей двигательное воображение.

Предполагаемый результат:

К 5 годам ребенок свободно владеет элементами «азбуки» движений: свободно ходит, держится прямо, не опуская головы; уверенно ходит по гимнастической скамейке, удерживая равновесие. Бегает непринужденно в разном темпе, со сменой направления и по различным поверхностям. Умеет ходить, бегать, подпрыгивать в такт музыке. В прыжках в длину с места, вверх с места и в высоту с разбега владеет действиями рук и ног. Ползает по ограниченной и наклонной поверхностям. Залезает и слезает с гимнастической лестницы. Подбрасывает и ловит мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; бросает мяч, придавая полету определенную траекторию (вверх, вдаль, через резинку). Старается соблюдать правила подвижных игр.Воспроизводит образ действий знакомых персонажей, подражает взрослым.

Рабочая учебная программа включает в себя:

- программный материал
- учебный план
- план – график прохождения учебного материала в течение года
- квартальный план
- распределение занятий по физической культуре в течение учебного года
- календарное (оперативное) планирование

Программное содержание реализуется в процессе проведения 108 занятиях (при 3 занятиях в неделю, по 15 – 20 минут).

Программный материал

Федеральный компонент Программа «Истоки» для детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)	Региональный компонент, Компонент МДОУ Младший дошкольный возраст (4-5 лет)
Упражнения в основных движениях	
Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, мелкими и широкими шагами, «змейкой», приставными шагами с стороны, вперед, назад, чередуя ходьбу с бегом и другими движениями, с остановкой на сигнал, со сменой ведущего, меняя темп и направление, сохраняя равновесие на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности. Бег: в колонне, по кругу по одному и в парах, обычным шагом, на носках, широким шагом, с забрасыванием голени назад, с обеганием предметов, со сменой направления и темпа, с ускорением и замедлением, с ловлей и увертыванием, с преодолением препятствий, сохраняя равновесие после внезапной остановки, челночный бег, непрерывный бег, медленный бег по пересеченной местности Ползание, лазанье: Проползание на четвереньках по прямой, под предметами и вокруг них, между ними, по наклонной поверхности, на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезание под предметы, перелезание через них, пролезание в обруч, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх-вниз приставным и чередующим шагом, передвижение	Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием, широким-мелким, «змейкой», с вхождением в образ, по разным поверхностям, с остановкой на сигнал, с поворотами, стойка на одной ноге с вхождением в образ, ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием; перешагивание через рейки лестницы; ходьба с мешочком песка; кружение; ходьба по узкой части гимнастической скамейки. Бег: обычный, на носках, со сменой темпа, «змейкой», по разным поверхностям, с вхождением в образ, непрерывный бег, в разных направлениях, с ускорением и замедлением, бег по пересеченной местности. Ползание, лазанье: ползание на четвереньках, ползание по гимнастической скамейке; имитация движения животных, «любопытный хомячок»; влезание на наклонную гимнастическую стенку, подлезание, ходьба на четвереньках. Прыжки: прыжки на месте на 2-х ногах (на мате и на полу); на 2-х ногах с продвижением вперед (из обруча в обруч), в длину с места, спрыгивание, в высоту с места; в высоту с разбега. Катание, бросание и ловля, метание: захват и удержание, прокатывание мяча в парах, прокатывание обруча, бросание вверх и ловля, перебрасывание на дальность, метание на дальность, метание в цель, изображение при помощи мяча.

по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево. Прыжки: на месте, с продвижением вперед, через линии, невысокие предметы, с поворотом вправо-влево, на одной ноге, в длину с места, с короткой скакалкой, спрыгивание с высоты на мат. Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении, между и с попаданием в предметы, подбрасывание и ловля мяча двумя руками, ловля мяча после удара о пол и отскока, о стену, отбывание мяча правой и левой рукой, перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за Гловы и ловля его, через препятствие, метание предметов в горизонтальную цель двумя, правой и левой руками, в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками, прокатывание и перебрасывание набивных мячей.	
Упражнения в организационных действиях	
Построение и перестроение: в колонну, в круг, в шеренгу, нахождение своего места в строю, повороты направо, налево, кругом переступанием на месте.	Построение и перестроение: равнение на ориентиры, построение в колонну и перестроение в шеренгу, повороты на месте, нахождение своего места в строю.
Подвижные игры и игровые упражнения	
С ходьбой и бегом: «Пройди, не задень», «Пройди, не упади», «Бегите к флажку», «Мыши и кот», «Птички в гнездах», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди свою пара», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай» С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни повыше», «Лягушки»,	С ходьбой и бегом: «Найди свою пару», «Вышли мышки как-то раз…», «Цветные автомобили», «Карусель», «Веселый козлик», «Солнышко и дождик», «Хитрая лиса», «Гроза». С прыжками: «Поймай бабочку», «Зайцы и медведь», «Веселые лягушата», «Зайцы и волк», «Веселые зайчата» С ползанием и лазаньем: «Зайцы и Жучка», «Котята и щенята», «Кошки – мышки», «Сова и мыши», «Мишка и мышка», «Огуречик,огуречик», С бросанием и ловлей: «Мой веселый звонкий мяч», «Ловишки с

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке» <u>С ползанием и лазаньем:</u> «Проползи, не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Мыши в кладовой», «Котята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц» <u>С бросанием и ловлей:</u> «Подбрось, поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Цельсяя вернее», «Попади в цель», «Кто дальше бросит», «Попади в ворота», «Подбрось повыше», «Кегли», «Кольцебросы», «Школа мяча» На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки»	мячом», «Догони мяч», «Салки с мячом», <u>Игры малой подвижности</u> «Найди флажок», «Игра с червяком», «Давай позагораем», «Игра с шишками», «Пузырь», «Ленивый барсук», «Ветерок», «Круг – кружочек», «Давай похвалим», «Колобок», «Тик-так», «Тишина у пруда», «Паровоз» <u>Игры с использованием НРК</u> «Веселые хвостики», «Поезд», «Воробей», «Медведюшка-батюшка»
Ритмические (танцевальные) движения	
<u>Игровые упражнения</u>: «Кто хочет побегать?» - лит.нар.песня; «Ходьба и бег» -латв.нар.мелодия; «Бегаем парами» -укр.нар.мелодия; «Весело шагаем» - Ж.Бизе; «Ветерок и ветер» - Л.Бетховен; «Учимся танцевать» - рус.нар.песня; «Змейка» - В.Щербачев. <u>Игры:</u> «Передай игрушку» - Т.Ломова, «Мелодия»; «Зайки идут в гости» -М.Гедике; «Серый зайка умывается» - рус.нар.песня; «Кошка и котята» -М.Раухвергер.	<u>Игровые упражнения</u>: (Т.Сауко, А.Буренина «Топ-хлоп, малыши») • «Зайчики и лисичка»; «Поезд»; «Прятки» <u>Игры:</u> «Карусель» Танцевальные ритмы В.Оншин • «Зайка»

Показатели физической подготовленности детей средней группы

№ п\п	Наименование показателя	Пол	Средняя группа		
			Низкий	средний	Высокий
1	Бег на скорость 20 метров	Мальчики Девочки	7.6 и более	7.5-7.1	7.0 и менее
2	Челночный бег (3 х 10 метров)	Мальчики Девочки	11.0 и более	10.9 -10.1	10.0 и менее
3	Прыжок в высоту с разбега	Мальчики Девочки	Не прыгнул	Прыжок с шагом	35 и выше
4	Прыжок в длину с места	Мальчики Девочки	70 и менее	71-99	100 и более
5	Бросок набивного мяча на дальность	Мальчики Девочки	100 и менее	101-199	200 и более
6	Метание мешочка с песком на дальность	Мальчики Девочки	3 и менее	3.1-4,4	4,5 и более
7	Подбрасывание и ловля мяча	Мальчики Девочки	10 и менее	11-19	20 и более
8	Статическое равновесие	Мальчики Девочки	12 и менее	13-24	25 и более
9	Подъем из положение лежа	Мальчики Девочки	11и менее 10 и менее	12-16 11-15	17 и более 16 и более
10	Гибкость	Мальчики Девочки	2 и менее	3-5	6 и более
11	Прыжок в высоту с места	Мальчики Девочки	14 и менее 12 и менее	15-19 13-18	20 и более 19 и более

	Квартал 1											
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Построение и перестроение												
Равнение на ориентиры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в ходьбе												
Обычная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На пятках, носках	+		+			+	+		+			+
С высоким подним.	+				+	+			+			
Широким-мелким		+			+							
«Змейкой»				+				+		+	+	
С вхождением в образ (людей, животных)	+		+			+	+		+			+
По разным поверхностям		+		+				+		+	+	
С остановкой на сигнал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в беге												
Обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На носках	+			+				+				+
Со сменой темпа		+		+			+			+		
«Змейкой»						+					+	
По разным поверхностям			+					+				+
С вхождением в образ (людей, животных)	+	+							+		+	
Непрерывный бег			+				+					+
В разных направл-х					+				+			
С ускорением и замедлением			+		+	+				+		
Упражнения в прыжках												
Подпрыгивание на месте	+	+										
С принятием игровой роли			+		+							
На 2-х ногах с продвижением						+					+	
В длину с места						+						
В высоту с разбега												
Спрыгивание									+			
Прыжки в длину через 2-4 предметов									+	+		

	Квартал 1											
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Упражнения с мячом												
Прокатывание мяча		+					+				+	
Бросание вверх и ловля										+		
Бросание о землю и ловля												
Бросание и ловля в парах												
Перебрасывание на дальность, а\2-мя руками из-за головы												
б\ 2-мя руками снизу						+						
Метание на дальность												
Метание в цель												
Изображение при помощи мяча а\ колобок			+									
б\ зайка спасается от волка			+									
в\ автомобили разъезжаются										+		
Захват и удержание			+							+	+	
Упражнение в ползание и лазанье												
Ползание четверень-ках			+			+			+			
Проползание под предметы (река, огибающая деревья)											+	
Ползание по гимнастической скамейке								+				
Ходьба на четвереньках												
Имитация движений животных				+								
Влезание на гимнастическую стенку												
Подлезание								+				

Виды упражнений	Квартал 1											
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Упражнения в равновесии												
Стойка на одной ноге с вхождением в образ, а\солдатик										+		
б\ ласточка					+							
«Сбор грибов» (ходьба по скамейке со сбором кубиков)	+								+			
«Клавиши» приседание на скамейке под звуки разных нот								+				
Перешагивание							+					+
Ходьба с мешочком песка на голове												
Кружение												
Ходьба по гимн.скам-ке					+							
Влезание на гимнастическую стенку												
Подвижные игры												
Игры с бегом	+				+						+	
Игры с прыжками			+				+					+
Игры с ползанием и лазаньем		+				+			+			
Игры с бросанием и ловлей				+				+				
Игры на ориентировку в пространстве					+					+		

Виды движений	Квартал 2											
	Декабрь				Январь				Февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Построение и перестроение												
Равнение на ориентиры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты на месте			+	+		+	+				+	+
Перестроение	+	+	+	+						+		+
Упражнения в ходьбе												
Обычная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На пятках, носках	+		+		+		+		+		+	
С высоким подним.	+				+				+			+
Широким-мелким		+		+				+				+
«Змейкой»						+				+		
С вхождением в образ	+		+		+		+	+			+	
По разным поверхностям		+		+		+			+	+		
С остановкой на сигнал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в беге												
Обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На носках	+		+		+		+		+		+	
Со сменой темпа		+				+				+		
«Змейкой»	+				+				+			+
По разным поверхностям			+			+					+	
С вхождением в образ		+		+			+					+
Непрерывный бег				+				+				
По лабиринту								+		+		
С ускорением и замедлением	+				+				+		+	
Упражнения в прыжках												
С принятием игровой роли		+										
На 2-х ногах с продвижением	+											
В длину с места												
В высоту с разбега									+	+		
Спрыгивание		+			+	+						
Прыжки через 2-4 предметов										+		
В высоту с места			+									+

Виды упражнений	Квартал 2											
	Декабрь				Январь				Февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Упражнения с мячом												
Прокатывание мяча												
Прокатывание мяча в парах												
Бросание вверх и ловля			+	+				+				
Бросание о землю и ловля								+				
Бросание и ловля в парах												
Перебрасывание на дальность а\2-мя руками из-за головы												
б\ 2-мя руками снизу			+									
Метание на дальность	+									+	+	
Метание в цель											+	
Изображение при помощи мячей а\ колобок встречает зверей						+						
б\ зайка спасается от волка						+						
в\ автомобили разъезжаются												
Захват и удержание		+	+				+					
Упражнение в ползание и лазанье												
Ползание на четвереньках				+							+	
Проползание под предметы (река огибающая деревья)												+
Ползание по гимнастической скамейке									+			
Имитация движений животных												+
Влезание на гимнастическую стенку												
«Любопытный хомячок»				+							+	
Пролезание			+								+	
Ходьба на четвереньках							+			+		
Виды	Квартал 2											

упражнений	Декабрь				Январь				Февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Упражнения в равновесии												
Стойка на одной ноге с вхождением в образ а\солдатик												+
б\ласточка												
«Сбор грибов» (ходьба по скамейке со сбором кубиков)												
«Клавиши» приседание на скамейке под звуки разных нот				+								+
Перешагивание через рейки лестницы			+		+				+			
Ходьба с мешочком песка на голове					+							
Кружение					+			+				
Ходьба по гимнастической скамейке		+							+			
Подвижные игры												
Игры с бегом	+		+			+	+		+			+
Игры с прыжками				+			+				+	
Игры с ползанием и лазаньем		+			+					+		
Игры с бросанием и ловлей	+							+				
Игры на ориентировку в пространстве			+			+			+			+

Виды движений	Квартал 3											
	Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Построение и перестроение												
Равнение на ориентиры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в ходьбе												
Обычная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На пятках, носках	+		+		+		+		+		+	
С высоким подним.	+				+				+			
Широким-мелким			+				+				+	
«Змейкой»		+		+		+		+		+		+
С вхождением в образ	+		+		+		+		+		+	
По разным поверхностям		+			+			+		+		+
С остановкой на сигнал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в беге												
Обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На носках	+	+		+		+		+	+		+	
Со сменой темпа			+				+			+		
«Змейкой»		+						+				+
По разным поверхностям			+						+			
С вхождением в образ				+	+		+					+
Непрерывный бег	+										+	
По лабиринту		+								+		
С ускорением и замедлением			+			+			+			
Упражнения в прыжках												
С принятием игровой роли						+						
На 2-х ногах с продвижением	+	+										+
В длину с места	+								+	+		
В высоту с разбега					+							
Спрыгивание				+	+					+		
Прыжки последовательно через 2-4 предметов		+							+			
В высоту с места						+					+	

Виды упражнений	Квартал 3											
	Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Упражнения в равновесии												
Стойка на одной ноге с вхождением в образ а\солдатик									+			
б\ласточка									+			
«Сбор грибов» (ходьба по скамейке со сбором кубиков)												
Ходьба по наклонной доске										+		
Перешагивание через рейки лестницы					+							
Ходьба с мешочком песка на голове					+			+				
Кружение					+							
Ходьба по гимн.скам-ке				+				+		+		+
Подвижные игры												
Игры с бегом		+	+			+			+		+	
Игры с прыжками				+								+
Игры с ползанием и лазаньем	+				+			+				
Игры с бросанием и ловлей										+		
Игры на ориентировку в пространстве			+				+					

Виды упражнений	Квартал 3											
	Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Упражнения с мячом												
Прокатывание мяча												
Бросание вверх и ловля							+			+	+	
Бросание о землю и ловля							+			+	+	
Бросание и ловля в парах										+		
Перебрасывание на дальность а\2-мя руками из-за головы	+		+								+	
б\ 2-мя руками снизу	+		+								+	
Метание на дальность						+						
Метание в цель												
Изображение при помощи мячей а\ колобок встречает зверей		+				+						
б\ зайка спасается от волка		+										
в\ автомобили разъезжаются		+										
Захват и удержание						+	+			+	+	
Упражнение в ползание и лазанье												
Ползание на четвереньках											+	
Проползание под предметы (река огибающая деревья)											+	
Ползание по гимнаст.скамейке					+							
Имитация движений животных												
Влезание на гимнаст. стенку						+		+				+
«Любопытный хомячок»												
Пролезание		+	+								+	+
Ходьба на четвереньках												

План-график прохождения учебного материала в течение года (при трех занятиях в неделю/ 2 в зале + 1 на улице)

Содержание раздела программы «Физическое развитие»	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Построение и перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	У	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+О	УО	+	+	+О	+	ОУ	ОУ	У	У	У	У	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+	О	У	У	ОУ	У	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+		У	У		+	О	У	У	+	У	О	+	
Метание		+	+			+	+			О	ОУ			У	У	
Лазанье			У			+	+	+	+		У	+	+		О	+
Равновесие	О	У			О		+	+	+	О		+	О	+		+
Полоса препятствий															+	
Подвижные игры	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ритмические упражнения															О	
Контрольные упражнения				+												

Содержание раздела программы «Физическое развитие»	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Построение и перестроения	У	У	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	У	+	О	О	+	+	У	+	+	+	+	+	+	
Бег	+	+	+	У	У	+	+	+	+	У	+	+	У	+	+	+	О	У	У	
Прыжки	+	У			О	О	У		У	У		+	+	+			+	У		
Метание		О	О			У	У			+	+							+	+	
Лазанье	+	+	+	+	+	+	+	У		+	+		+	О					О	У
Равновесие	+			+	О			О	У			+	О	+			У			+
Полоса препятствий	+							+									+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ритмические упражнения										+						+				
Контрольные упражнения			+	+															+	+

О- обученять У- упражнять + - закреплять

Сентябрь

Первая неделя (занятие 1-2)

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

2. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке

3. Совершенствовать энергичное отталкивание двумя ногами от пола и мягкое приземление при подпрыгивании на месте

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Перестроение в колонну по одному. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и захлопать в ладошки. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (с вхождением в образ). Бег обычный, на носках. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть:

**ОРУ без предметов (комплекс 1)*

1.И.П. стоя ноги параллельно, руки внизу.
1-Руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши.
2-и.п.
2.И.П. широкие ноги, руки на поясе.
1-наклон туловища вперед, коснуться пола.
2-и.п.
3.И.П. сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе.
Поворот туловища вправо-влево.
4.И.П. сидя на полу, широкие ноги, руки на поясе.
1-наклон туловища вправо
2-и.п.
3-наклон туловища влево
4-и.п.
5.И.П.лежа на спине, руки вдоль туловища.
1-поднять прямые ноги
2-и.п.
6.ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

**Основные виды движений*
1.Упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
2. Прыжки – «Зайцы и апельсин» - подпрыгивание на двух ногах на месте. По сигналу останавливаемся и тянемся за «апельсином».

**Подвижная игра с бегом.*
«Найди свою пару»
Для игры используются платочки или флажки одного цвета (по парам). Под сигнал бубна дети разбегаются по залу. На остановку сигнала дети, имеющие одинаковые платочки, ищут свою пару.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Найди флажок»
Дети ищут по залу заранее спрятанный флажок.

Занятие 3 (улица)

Задачи:

1.Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от земли и мягком приземлении при прыжках на месте.

2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

3.Воспитывать коммуникативные навыки.

*Ходьба в колонне по одному, за педагогом, огибая деревья. Бег врассыпную с возвращением к воспитателю после сигнала.
*ОРУ

*Игровые упражнения
* Прыжки – «Зайцы и апельсин» - подпрыгивание на двух ногах на месте. По сигналу останавливаемся и тянемся за «апельсином».
* Подвижная игра «Найди свою пару»
Для игры используются платочки или флажки одного цвета (по парам). Под сигнал бубна дети разбегаются в разные стороны. На остановку сигнала дети, имеющие одинаковые платочки, ищут свою пару.
* Подвижная игра «Лохматый пес»
* Игра малой подвижности «Найди флажок»
Дети ищут заранее спрятанный флажок.

Вторая неделя (занятие 4-5)

Задачи:

1.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

2. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

3.Закреплять умение прыгать в высоту с места с касанием предмета.

4.Упражнять в умении точно действовать по сигналу.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Перестроение в колонну по одному. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба широким – мелким шагом, (с вхождением в образ). Бег обычный, со сменой темпа. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть:

*ОРУ с флажками (комплекс 2)

1.И.П. стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1-поднять руки вперед, вверх, посмотреть на флажки.

2-и.п.

2.И.П.сидя ноги врозь, флажки у груди.

1-Наклон туловища вперед, флажками коснуться пола.

2-и.п.

3.И.П.сидя, ноги вместе, флажки впереди на вытянутых руках.

1-поворот туловища вправо

2-поворот туловища влево.

4.И.П. сидя, ноги вместе, руки в стороны.

Наклон туловища вправо-влево. Флажками касаемся пола.

5.И.П.стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-присесть, коснуться флажками пола.

2-и.п.

6.И.П. стоя, ноги слегка расставлены. Флажки внизу.

Прыжки на двух ногах, машем флажками на верху.

*Основные виды движений
1.Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах – «достань яблочко». Выполняются 3-4 подпрыгивания подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу.
2.Прокатывание мячей.
Встают в одну линию. Повторить правильный захват:
Начинаем с одной руки (пальчики широко расставлены, «тарелочка», «домик у мышки»), переходим на две руки («два домика у мышки»).
Сели на пол, ноги широкие. Кладем мяч так, чтобы пальцы обеих рук находились под ним и с силой отталкивает его от себя. Встаем, бежим за мячом и возвращаемся обратно.

*Подвижная игра с ползанием и лазаньем
«Зайцы и Жучка»
Поперек площадки натягивается шнур.- это забор. С одной стороны забора – поляна, на которой играют зайцы, с другой – в большом обруче спит Жучка. Она охраняет огород. По сигналу зайцы тихо крадутся в огород за капустой, подлезая под резинку. Когда все зайцы залезли и стали есть, дается другой сигнал и Жучка забегает в огород и начинает ловить зайцев, которые убегают домой. Ловить зайцев можно только в пределах огорода.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Игра с червячком»
Дети сидят на полу в одну линию. Колени согнуты (домики), под коленями воспитатель протягивает веревочку (ее начало должно быть подальше от детей). Воспитатель начинает тянуть веревку и приговаривает.
Вот ползет червячок, скользкий длинный бочек,
Кто ловок и удал, червяка поймал.
После этих дети опускают коленки.

Занятие 6 (улица)

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.
2. Закреплять умение прыгать в высоту с места с касанием предмета.
3. Упражнять в умении точно действовать по сигналу.

Ходьба в колонне по одному, за педагогом, огибая деревья. Бег врассыпную с возвращением к воспитателю после сигнала.
*ОРУ (комплекс 2 с упрощением)

* Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах – «достань веточку». Выполняются 3-4 подпрыгивания подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу.
* Подвижная игра «Зайцы и Жучка»
Поперек площадки натягивается шнур - это забор. С одной стороны забора – поляна, на которой играют зайцы, с другой – в большом обруче спит Жучка. Она охраняет огород. По сигналу зайцы тихо крадутся в огород за капустой, подлезая под резинку. Когда все зайцы залезли и стали есть, дается другой сигнал и Жучка забегает в огород и начинает ловить зайцев, которые убегают домой. Ловить зайцев можно только в пределах огорода.
* Подвижная игра «Воробышки и автомобили».
3 –4 ребенка становятся автомобилями (в руках руль, в отведенном для гаража месте), остальные воробышки (сидят в домике на корточках, на скамейке).
На сигнал «Машинки» - дети «автомобили» выезжают из гаража и ездят по залу. На сигнал «Воробышки» - машинки уезжают в гараж, а «воробышки» спрыгивают со скамейки и летают по залу. И так поочередно несколько раз. Правила: спрыгивать, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги, убегать по сигналу.

* Игра малой подвижности. Дети стоят по кругу. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Спрячь ладошки». Воспитатель старается задеть ладошки, а дети их убирают за спину.

Третья неделя (занятие 7-8)

Котята

Сюжетно-игровое занятие

Задачи:

1. Учить элементарным акробатическим упражнениям.

2. Упражнять в ползании на четвереньках, подпрыгивании на двух ногах на месте и ориентировке в пространстве.

3. Развивать двигательное воображение

Ребята, прежде чем мы с вами начнем наше занятие, отгадайте загадку:

У кого усатая
Морда полосатая,
Спинка, словно мостик
За мосточком хвостик?

Давайте мы с вами превратимся в маленьких котят. Согласны?

Вводная часть

Жили - были три котенка (педагог вывешивает картинки с изображением котят).

Первого котенка звали Васька – он очень любит потягиваться и играть лапками.

Второго котенка зовут Пушек – он любит вилять хвостиком.

Третий котенок Фыр-Фырыч – любитель пошипеть и по-выгибать спинку.

Дети встают на колени и имитируют движения котят по показу педагога.

Один раз котята отправились путешествовать. Дети ползут в колонне друг за другом. Шли котята шли и встретили на пути улитку, она несла на спине маленький домик. Вот такой был домик. (показ и выполнение «Корзинки»), поздоровались котята с улиткой и пошли дальше. Но вот на пути речка, вот такая речка (показ и выполнение стойка на кистях рук и пальцах ног, спинку высоко вверх). Пошли котята по мостику и видят внизу, в реке плывет рыбка. Вот такая рыбка (показ и выполнение «Рыбка»). Перешли котята на другой берег и пошли они дальше. Вдруг видят, ползет большой, зеленый, зубастый крокодил. Вот такой крокодил (показ и выполнение «Крокодил»). Испугались котята крокодила и побежали от него.

Основная часть

*ОРУ (комплекс 3)

Прибежали котята на цветочную поляну. Легли отдохнуть.
Вот проснулись, потянулись.
С боку на бок повернулись.
Стали носик умывать,
Чисто щечки натирать.
Лапки мыли? – трем руки
Ушки мыли? – трем ушки
Ножки тоже не забыли. – наклон вперед, трем ножки снизу вверх
И бочок они помыли, - наклоны в стороны, трем руками бока.
Хвостик вымыть не забыли. – поворот туловища, трем хвостик
И теперь мы чистые, - легкие прыжки на двух ногах
Котята пушистые. – хлопаем в ладошки.

*Основные виды движений

В гости к котятам пришел Щенок и предложил им поиграть

1. «Котята и щенята»

Дети делятся на 2 группы. Девочки – котята, мальчики – щенята. Котята сидят на заборе – гимнастическая скамейка. Щенята сидят за чертой у противоположной стены. По сигналу щенята выползают на четвереньках на середину зала и зовут к себе котят: «Мохнатенький, усатенький, как есть начнет, сразу песенки поет» (пока идет эта приговорка, котята ползут к щенятам, но как только она закончилась, котята должны убежать на свой забор).

2. На полу лежат два больших обруча (один на полу, другой на мате) Заранее обговорить у какой подгруппы, какой обруч. Дети свободно бегают по залу, по сигналу каждая подгруппа детей бежит к своему обручу и начинает в нем подпрыгивать. После двух раз подгруппы поменять местами.

*Подвижная игра «Кошки-мышки»

«Кошка и мышки».

На середине зала натягивается резинка. С одной стороны отгороженного пространства – домик мышек. Выбирается кошка. (первое время роль кошки может выполнять воспитатель) Она садиться на стул. Мыши сидят в норке.

Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит.

Мышки выползают из домика и ползают по залу.

Тише мышки, не шумите,
Кошку вы не разбудите…

После этих слов кошка сползает со стула, громко произносит «Мяу» и начинает ловить мышей.

Заключительная часть

Поисковая игра «Найди котенка»

Занятие 9(улица)

Задачи:

1. Учить выполнять подводящие упражнения для метания мяча на дальность.

2. Упражнять в подпрыгивании на месте на двух ногах, после свободного бега.

3. Закреплять умение проползать под резинкой.

Ходьба в колонне по одному, за педагогом, огибая деревья. Бег врассыпную с возвращением к воспитателю после сигнала.

*ОРУ (комплекс 2 с упрощением)

* Имитация движений при метании на дальность.

Дети встают в шеренгу, лицом к педагогу. Воображаемый мяч в правой руке, левая нога впереди. Прицел, замах, бросок (вперед, вверх).

* На земле лежат два больших обруча (разного цвета).

Заранее обговорить у какой подгруппы, какой обруч. Дети свободно бегают, по сигналу каждая подгруппа детей бежит к своему обручу и начинает в нем подпрыгивать. После двух раз подгруппы поменять местами.

* Подвижная игра «Кошка и мышки».

Между деревьями натягивается резинка. С одной стороны отгороженного пространства – домик мышек. Выбирается кошка. (первое время роль кошки может выполнять воспитатель) Она садиться под дерево. Мыши сидят в норке.

Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит.

Мышки вылезают из домика и ползают по залу.

Тише мышки, не шумите,
Кошку вы не разбудите…

После этих слов кошка громко произносит «Мяу» и начинает ловить мышей.

* Подвижная игра «Веселый мяч»

Дети стоят в кругу, а воспитатель с мячом в руках стоит в центре. Дети рассказывают стихотворение:

Мой веселый звонкий мяч ты, куда помчался в скач
Синий, красный, голубой, не угнаться за тобой.

После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а воспитатель выбивает или задевает их мячом. Тот, кого задели, садится на скамейку.

* Игра малой подвижности. Имитация движений «Листопад». Дети стоят в произвольной позе. Руки подняты вверх. С деревьев начинают медленно падать листья. Руки медленно опускаются, постепенно опускаемся до полного приседа.

Четвертая неделя
(занятие 10-11 + занятие на улице 12)

<u>Контрольно-проверочные занятия</u>

Задачи:

1.Выявление динамики освоения детьми основных видов движений и развития физических качеств.

2.Выявление ошибок в технике выполнения движений

3.Определение алгоритма работы по устранению выявленных недостатков.

4.Воспитывать интерес к движениям.

Октябрь

Первая неделя (занятие 1-2)

Задачи:

1. Учить бегать в разных направлениях, не теряя своего места в колонне.

2. Продолжать учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

3. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги при прыжках и ползании по мягкой поверхности..

4. Развивать внимание и умение реагировать на сигнал.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широким - мелким шагом. Бег обычный, бег в разных направлениях. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ «Веселые мышки» (комплекс 4)

В подвале большого дома, жили мыши.

Представьте себе раннее утро, в своих кроватках спят мыши. Тишина.

А.. Вдруг что-то зашуршало. Мыши приподняли свои головы, посмотрели направо, посмотрели налево. Никого не увидели, легли обратно. (повторить 4-6 раз)

Б. Проснулись мыши, сели, потянулись (напряжение мышц и расслабление)

В. Думали мыши, думали чем бы заняться (почесываем пальцем голову). Решили хвастать.

*Своими большими ушами (ладошки-ушки над головой, покачиваем голову вправо-влево).

*Своими длинными хвостами (поворот туловища право, взяли пальчиками воображаемый хвост, потянули. Тоже самое влево)

*Своими сильными ножками (ноги согнуты в коленях, дробный стук ногами об пол, от тихого и слабого до сильного и громкого)

*Сели мыши, обхватили руками свои коленки, пригнули головы и стали качаться как большой кусок сыра.
*Совсем расшалились мыши. Запрыгали на месте все выше и выше.
*Наконец они устали, сели на пол, руки ноги опустили, сидят, отдыхают.
А пока они отдыхают я расскажу вам, что же случилось дальше.
Решили вредные мыши утащить кирпичи со строительства домика. Но сделать это не так то просто.

*Основные виды движений

-Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине перешагнуть через набивной мяч
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с принятием игровой роли: зайка) + ползание на четвереньках по мягким дорожкам.

*Подвижная игра с бегом
«Вышли мыши как – то раз…»

Заключительная часть

Игра малой подвижности
«Давай позагораем»
Дети лежат на спине по кругу. «Загораем», солнышко припекло, горячо рукам – подняли, подули, опустили.
Солнышко еще жарче – горячо ножкам, подняли, потрясли, опустили.
Совсем жаркое солнышко – подняли и руки и ноги, потрясли, подули, опустили.

Занятие 3 (улица)

Задачи:

1. Учить бегать в разных направлениях, не теряя своего места в колонне.

2. Упражнять в энергичном отталкивании от земли и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

3.Закреплять умение ходить по буму, не теряя равновесия.

Игровые упражнения.

- «Иголка и нитка» ходьба и бег «змейкой» за педагогом.

*ОРУ (комплекс 1)

- «Зайцы и апельсины» - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с принятием игровой роли: «зайцы»)
- Ходьба по буму.

* Подвижная игра «Воробышки и автомобили».

3 –4 ребенка становятся автомобилями (в руках руль, в отведенном для гаража месте), остальные воробышки (сидят в домике на корточках, на скамейке).

На сигнал «Машинки» - дети «автомобили» выезжают из гаража и ездят по залу. На сигнал «Воробышки» - машинки уезжают в гараж, а «воробышки» спрыгивают со скамейки и летают по залу. И так поочередно несколько раз.

Правила: спрыгивать, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги, убегать по сигналу.

*Игра малой подвижности « Ответы в тишине»

Ответы на вопросы педагога с помощью движения головой и мимики лица.

-Вы утром ели кашу?

-Вкусная?

-Она была (кислая, горькая, соленая)? Вкусная?

-А кто тогда кинул кашу под стол?

-Это, наверно, Саша? (Петя, Вова и т.д.)

-А завтра будете есть вкусную кашу?

Вторая неделя (занятие 4-5)

Задачи:

1.Продолжать учить бегать в колонне по одному со сменой направления.

2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, при перепрыгивании из обруча в обруч и в ползании по мягкой поверхности.

3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.

4. Развивать точность направления движения.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и хлопнуть в ладоши. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, ходьба с вхождением в образ. Бег обычный, бег в разных направлениях. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ (комплекс 5)

1.И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой

2-и.п.

2.И.П. широкие ноги, руки на поясе.

1-наклон туловища вперед, хлопнуть ладошами по коленям.

2-и.п.

3.И.П.стоя на коленях, руки перед грудью, ладони вместе.

1-Поворот туловища вправо, руки в стороны

2-и.п.

3-поворот туловища влево, руки в стороны

4-и.п.

4.И.П.сидя, ноги прямые, руки на поясе.

1-наклон туловища вправо-влево

5.И.П.лежа на спине, руки вдоль туловища

«Езда на велосипеде»

6.И.П. стоя, основная стойка.

Прыжки на двух ногах 3 по10.

*Основные виды движений

*Разбиваем детей на две подгруппы и сажаем их парами друг против друга. Напомнить про команды: «Взяли мяч» и «Положили мяч». Одна подгруппа остается сидеть на своих местах, другая идет за мячами, берет их и садится на свои места.

Кладем мяч так, чтобы пальцы обеих рук находились под ним и с силой отталкивает его от себя. Ребенок сидящий напротив ловит мяч и правильно отправляет его обратно.

*Повторить прыжки через ручеек (мягкая дорожка).
Дорожка из трех лежащих на полу обручей. Ребята – лягушата прыгают по кочкам. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки на поясе. + Ползание по мягким дорожкам.

*Подвижная игра с ползанием и лазаньем «Кошка и мышки».
На середине зала натягивается резинка. С одной стороны отгороженного пространства – домик мышек. Выбирается кошка (первое время роль кошки может выполнять воспитатель). Она садиться на стул. Мыши сидят в норке.

Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит.

Мышки выползают из домика и ползают по залу.

Тише мышки, не шумите,
Кошку вы не разбудите…

После этих слов кошка сползает со стула, громко произносит «Мяу» и начинает ловить мышей.

Заключительная часть:

Имитация движений «Листопад». Дети стоят в произвольной позе. Руки подняты вверх. С деревьев начинают медленно падать листья. Руки медленно опускаются, постепенно опускаемся до полного приседа.

Занятие 6 (улица)

Задачи:

1.Продолжать учить бегать в колонне по одному со сменой направления.

2. Продолжать учить выполнять подводящие движения для метания вдаль.

3. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, при прыжках в длину.

* Игровое упражнение «Иголка и нитка» (ходьба и бег «змейкой» за педагогом).

*ОРУ

* Повторить прыжки через ручеек (воображаемый).

* Игровое упражнение «Болотные кочки» Дорожка из нарисованных на асфальте кругов. Ребята – лягушата прыгают по кочкам. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки на поясе.

* Имитация движений при метании на дальность.

Дети встают в шеренгу, лицом к педагогу. Воображаемый мяч в правой руке, левая нога впереди. Прицел, замах, бросок (вперед, вверх).

*Подвижная игра «Самолеты» Дети изображают летчиков.

По команде воспитателя «К полету готовься» начинают делать круговые движения руками – «заводят моторы». «На взлет» - говорит педагог, они поднимают руки в стороны и бегут в разных направлениях. По команде «На посадку» самолеты возвращаются и приземляются.

*Игра малой подвижности – имитация движений.

Теплый ветер гладит лица
Лес шумит густой листвой
Тополь хочет поклониться
Клен кивает головой
А кудрявая береза
Провожает всех ребят
До свиданья лес осенний
Мы уходим в детский сад.

Третья неделя (занятие 7-8)

Задачи:

1.Закреплять умение ходить в колонне по одному.
2.Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через несколько препятствий.
3.Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании под дугу.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, (с вхождением в образ). Бег обычный, по разным поверхностям. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

- ОРУ «Колобок» (комплекс 6)

1.Жили, были дед и баба на полянке у реки
И.П. основная стойка, руки на поясе
Наклон головы вправо – влево.
2.И любили они очень на сметане колобки
И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе
Имитация – лепим колобок
3.Хоть у бабки мало силы, бабка тесто замесила
И.П. широкие ноги, руки на поясе
1-Наклон туловища вперед - имитация месим тесто
2-и.п.
4.Вышел ровный, вышел гладкий
И.П. сидя на полу, ноги вытянуты, руки на поясе
1-наклон туловища вправо
2-наклон туловища влево
5.Не соленый и не сладкий
И.П.сидя на полу, ноги вытянуты, руки на поясе
Поворот туловища вправо, влево
6.Положила на окошко, остудить его немножко
И.П. сидя на полу, ноги вытянуты, руки –упор сзади.
1-согнуть колени
2-и.п.
7.Там он долго не лежал, прыг с окошка и сбежал
Легкие прыжки на месте.

*Основные виды движений
- Встают в две колонны, лицом к дуге. Повторить правильный захват: Начинаем с одной руки (пальчики широко расставлены, «тарелочка», «домик у мышки»), переходим на две руки («два домика у мышки»). Присели, мяч двумя руками снизу, ноги широкие. Кладем мяч так, чтобы пальцы обеих рук находились под ним и с силой отталкивает его от себя. Стараемся попасть в дугу, встаем, бежим к дуге, проползаем за мячом и бегом возвращаемся обратно.
- Встают в две колонны. Ходьба с перешагиванием маленьких матов (4-6 штук).

*Подвижная игра с прыжками
«Поймай бабочку» Дети стоят в кругу. В центре стоит воспитатель, в руках шест, с привязанной на конце бабочкой. Воспитатель вращает шест, а дети подпрыгивают и стараются допрыгнуть до бабочки.

Заключительная часть
Игра малой подвижности
«По ровненькой дорожке»
Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.
По ровненькой дорожке, дорожке, дорожке
Шагают наши ножки, ножки, ножки.
По кочкам, по кочкам,
В ямку - бух!

Занятие 9 (улица)

Задачи:

1.Учить метать мяч (малый) вдаль.

2. Упражнять детей в пролезании под шнур.

3. Закреплять умение прыгать на двух ногах, с продвижением вперед.

*Ходьба и бег в колонне по одному. «Зайцы и апельсины» - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с принятием игровой роли: «зайцы»)
*ОРУ
Игровые упражнения.
*«Мяч через шнур». На середине площадки между двумя деревьями натягивается шнур. Дети с мячами в руках располагаются на одной стороне в 3-5 метрах от шнура.
Работаем одновременно с воспитателем. Прицел, через низ к уху (замах),послушали, бросок вверх - вдаль. Бежим к шнуру, пролезаем за мячом и бегом возвращаемся обратно.
* Подвижная игра «Найди себе пару».
Дети заранее разбиваются на пары. По сигналу воспитателя дети разбегаются в разные стороны и по повторному сигналу ищут свою пару.
* Игра малой подвижности
«По ровненькой дорожке»
Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.
По ровненькой дорожке, дорожке, дорожке
Шагают наши ножки, ножки, ножки.
По кочкам, по кочкам,
В ямку - бух!

Четвертая неделя (10-11 занятие)

Задачи:

1.Учить подлезать под резинку, не касаясь руками пола.

2.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании по гимнастической скамейке

3. Развивать координацию движений, формировать образно-пространственное мышление.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу поднять руки вверх. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба «змейкой». Бег обычный, бег на носках, бег со сменой темпа. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть:

*ОРУ с флажками (комплекс 7)

1.И.П. стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1-поднять руки вперед, вверх, посмотреть на флажки.

2-и.п.

2.И.П.сидя ноги врозь, флажки у груди.

1-Наклон туловища вперед, флажками коснуться пола.

2-и.п.

3.И.П.сидя, ноги вместе, флажки впереди на вытянутых руках.

1-поворот туловища вправо

2-поворот туловища влево.

4.И.П. сидя, ноги вместе, руки в стороны.

Наклон туловища вправо-влево. Флажками касаемся пола.

5.И.П.стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-присесть, коснуться флажками пола.

2-и.п.

6.И.П. стоя, ноги слегка расставлены. Флажки внизу.

Прыжки на двух ногах, машем флажками на верху.

*Основные виды движений

- подлезание под резинку, не касаясь руками пола.

Дети встают в две шеренги, одна напротив другой.

Работают по очереди. По сигналу первая шеренга бежит до резинки приседает, подлезает под нее и бежит дальше. Там поворачивается и по сигналу так же возвращается обратно.

Затем упражнение делает вторая подгруппа.

- 1 скамейка -Ходьба по гимнастическим скамейкам

2 скамейка – ползание по гимнастической скамейке

*Подвижная игра с мячом
«Ловишка с мячом»
В руках у воспитателя мяч. Дети стоят свободно. По сигналу дети убегают, а воспитатель старается их догнать и задеть мячом (можно несильно бросать).

Заключительная часть

Игра малой подвижности
«Похвалим наши ручка, ножки, деток…»

Занятие 12 (улица)

Задачи:

1.Учить подлезать под резинку, не касаясь руками пола.

2. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму.

3. Развивать координацию движений, формировать образно-пространственное мышление.

* Игровое упражнение «Иголка и нитка» ходьба и бег «змейкой» за ведущим.
*ОРУ
* Подлезание под резинку, натянутую между деревьями, не касаясь руками пола. Перешагивание через резинку
Дети встают в колонну по одному. По сигналу бегут до резинки, подлезают под нее и бегут к следующей резинке, через которую перешагивают.(2-4 круга)
* Ходьба по буму.
*Подвижная игра с мячом
«Ловишка с мячом»
В руках у воспитателя мяч. Дети стоят свободно. По сигналу дети убегают, а воспитатель старается их догнать и задеть мячом (можно несильно бросать).
* Игра малой подвижности
«Шалтай –Болтай»
Дети стоят в свободной позе. Имитация движений.
Шалтай – Болтай
Сидел на стене. стоят и болтаются)
Шалтай – Болтай
Свалился во сне. (присели и не шевелимся)

Ноябрь

Первая неделя (занятие 1-2)

Задачи:

1.Учить детей прыжкам в длину через 2-4 предмета.

2.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения и в ползании по мягкой поверхности.

3. Учить удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре со «сбором грибов».

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках (с вхождением в образ), с высоким подниманием. Бег обычный, бег с изменением направления. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ с массажными мячиками (комплекс 8)

1.И.П.ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу.

Передача мяча из одной руки в другую. От маленького расстояния к большому.

2.И.П.широкие ноги, мяч зажат в ладонях.

1-наклон туловища вперед, мячом касаемся пола.

2-и.п.

3.И.П. сидя на полу, ноги слегка расставлены, руки вверху, мяч в правой руке.

1-наклон туловища вправо, правой рукой с мячом касаемся пола

2-и.п.

3-наклон туловища влево, левой рукой с мячом касаемся пола

4-и.п.

4.И.П. сидя на полу, ноги слегка расставлены, руки с мячом вытянуты вперед.

Поворот туловища вправо-влево.

5.И.П.лежа на спине, руки вдоль туловища.

Передавать мяч из одной руки в другую под одним коленом, под другим

6. Прыжки на двух ногах, руки с мячом вверху.

* Основные виды движений

1.Прыжки – на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая 2-4 мягких модуля.
2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, со сбором кубиков лежащих на скамейке расположенной рядом.
3. Ползание на четвереньках по мягкой поверхности.

*Подвижная игра с ползанием и лазаньем
«Котята и щенята»
Дети делятся на 2 группы. Одна – котята, другая – щенята. Котята сидят на заборе – гимнастическая скамейка. Щенята сидят за чертой у противоположной стены. По сигналу щенята выползают на четвереньках на середину зала и зовут к себе котят:
«Мохнатенький, усатенький, как есть начнет, сразу песенки поет»
(пока идет эта приговорка котята ползут к щенятам, но как только она закончилась котята должны убежать на свой забор).

Заключительная часть
Игра малой подвижности «Ленивый барсук»
Дети сидят на полу в свободной позе и имитируют движения по тексту.
Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук, лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
После этих слов ребята падают на пол и засыпают.

Занятие 3 (улица)

Задачи:

1.Учить детей прыжкам в длину через 2-4 предмета.
2.Учить удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре со «сбором грибов».
3.Упражнять в ходьбе и беге, огибая деревья и пробегая под препятствиями.

* Игровое упражнение «Иголка и нитка» (ходьба и бег «змейкой» за педагогом).

* Игровое упражнение «Прогулка в лес» Идем в колонне по одному. Ива наклонила свои ветки и закрыла нам дорогу – пролезание в обруч правым боком. На дорожку выползли ежики, осторожно, давайте перепрыгнем – прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая «кочки-колючки». Упавшее дерево, а вдоль него растут опята - ходьба по гимнастической скамейке, со сбором кубиков лежащих на скамейке расположенной рядом.

*Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»

Три ребенка в шапочках-масках изображают деревья (кусты). Вокруг них собрались дети, разбитые на три компании (шишки, желуди, орехи). Под звуки бубна все разбегаются в разные стороны. После того, как бубен перестал звенеть – компании должны быстро найти свое дерево (куст).

*Игра малой подвижности

*Игра малой подвижности «Игра с листьями»

Дети гуляют по лесу. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимися листьями, то идут дальше. Собрав целый букет из листьев подбрасывают их вверх.

Вторая неделя (занятие4-5)

Задачи:

1. Учить детей бросать мяч вверх и ловить его и работать над имитацией.

2. Продолжить обучение прыжкам через несколько предметов.

3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при стойке на одной ноге.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и поднять руки вверх. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба «Змейкой»,ходьба по разным поверхностям. Бег обычный, бег со сменой темпа. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ с большим мячом. (комплекс 9)

1. И.П. основная стойка, руки с мячом внизу.

1-поднять руки вверх.

2-и.п.

2.И.П. широкие ноги, руки с мячом вверху.

1-наклон туловища вперед, коснуться пола.

2.и.п.

3.И.П. стоя на коленях, руки с мячом перед грудью

Поворот туловища вправо-влево

4.И.П.сидя на полу, ноги широко расставлены, мяч прижат к груди.

1-наклон туловища вправо.

2-наклон туловища влево

5. сидя на полу, ноги прямые, вместе, мяч лежит на животе.

1-согнуть колени, спрятать мяч

2-и.п.

6.И.П. лежа на спине, руки с мячом над головой.

1-перевернуться на живот

2-и.п.

7. Прыжки на двух ногам с поворотом на 360 градусов.

*Основные виды движений
1. Работа с мячом. Повторить правила поведения с мячом, захват и удержание мяча.
Подбрасывание мяча вверх, до уровня глаз, и ловля его одновременно двумя руками хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка расставлены, образуя чашу.
2. 1.Прыжки – на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая 2-4 мягких модуля.
3. Ходьба по залу с остановкой и стойкой на одной ноге.

*Подвижная игра с на ориентировку в пространстве.
«Найди себе пару»
Играющие ходят по залу парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал быстро ищут свою пару и опять начинают ходить по залу.

Заключительная часть

«Пузырь»
Дети стоят в узком кругу, взявшись за руки.
Мама купила нам воздушный шарик. Какого он цвета? Давайте его надуем.
Надувайся пузырь!
Надувайся большой!
Оставайся такой и не лопайся!
Дети медленно начинают отступать назад, при этом руки не расцепляются.
Он летел, летел, летел,
И за веточку задел! Бух!
Дети начинают сходиться в центр круга, «Ш-Ш-Ш» сдувается шарик.

Занятие 6 (улица)

Задачи:

1. *Упражнять в ходьбе и беге в разные стороны с возвращением к педагогу по сигналу.*
2. *Продолжить обучение прыжкам через несколько предметов.*
3. *Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при стойке на одной ноге.*

* Игровое упражнение «Дудочка и ноты»
Дети бегают в разные стороны и по сигналу возвращаются к педагогу.
* Игровое упражнение «Ежики на дорожке»
На дорожку выползли ежики, осторожно, давайте их перепрыгнем – прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая «кочки-колючки».

*Игровое упражнение «Цапля на болоте»
Свободная ходьба с остановкой по сигналу и стойкой на одной ноге.

*Подвижная игра с на ориентировку в пространстве.
«Найди себе пару»
Играющие ходят парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал быстро ищут свою пару и опять начинают ходить.

*Игра малой подвижности «Пузырь»
Дети стоят в узком кругу, взявшись за руки.
Мама купила нам воздушный шарик. Какого он цвета? Давайте его надуем.
Надувайся пузырь!
Надувайся большой!
Оставайся такой и не лопайся!
Дети медленно начинают отступать назад, при этом руки не расцепляются.
Он летел, летел, летел,
И за веточку задел! Бух!
Дети начинают сходиться в центр круга, «Ш-Ш-Ш» сдувается шарик.

Третья неделя (занятие7-8)

Задачи:

1. Учить метать вдаль правой рукой.

2. Продолжать обучение ползать под дугами разной высоты.

3. Упражнять в прыжках в длину с продвижением вперед.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках (с вхождением в образ) Бег обычный, бег со сменой темпа. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ с кубиками (комплекс 10)
1.И.П. ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.
1-кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга.
2-и.п.
2.И.П.широкие ноги, кубики в обеих руках внизу.
1-наклон туловища вперед, стучим кубиками внизу.
2-и.п.
3.И.П. основная стойка, кубики на вытянутых вперед руках.
Поворот туловища вправо – влево.
4.И.П. сидя, ноги вытянуты вперед, широко расставлены. Руки с кубиками вверху.
1-наклон туловища вправо, кубик положить.
2-наклон туловища влево, кубик положить.
3-наклон туловища вправо, взять кубик.
4-наклон туловища влево, взять кубик.
5.И.П. сидя на полу, ноги вместе, вытянуты вперед, руки с кубиками сзади.
1-согнуть ноги в коленях, кубиками задеть коленки.
2-и.п.
6.И.П. кубики на полу. Прыжки на двух ногах. Постукивание кубиками наверху.

*Основные виды движений

- Напомнить команды: «Взяли мячики», «Положили мячики». Дать детям свободно подержать мяч.

Вспоминаем правильный захват:
Дети встают в шеренгу, лицом к стене. Мяч в правой руке. Прицел, замах, бросок (вперед, вверх).

- Полоса препятствий:

1 длинный мат (ходьба по мягкой поверхности) + дуга + 1 длинный мат (прыжки с продвижением вперед) + дуга.

- Подвижная игра с ползанием

«Сова и мыши»
Заранее выбирается Сова, которая садится на стул и засыпает. Дети- мышки залезают ножками на скамейку и приседают.
День – мышки слезают со скамейки и ползут на гороховое поле и начинают, есть горох (сорвали, открыли, съели).
Ночь – из своего домика вылетает сова и начинает ловить убегающих от нее в свой домик мышей.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Игра с шишками»
*Игра малой подвижности «Игра с шишками»
Дети сидят в кругу, в центре «мама-медведица».
Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата раскрывают ладошки, сдувают с них остатки шишек и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Игра повторяется 4-6 раз.

Занятие 9 (улица)

Задачи:

1.Учить метать вдаль правой рукой.

2.Продолжать обучение пролезать в обруч правым боком.

3. Упражнять в прыжках в длину с продвижением вперед

* Имитация движений при метании на дальность.
Дети встают в шеренгу, лицом к педагогу. Воображаемый мяч в правой руке, левая нога впереди. Прицел, замах, бросок (вперед, вверх).
* Игровое упражнение «Прогулка в лес» Идем в колонне по одному. Ива наклонила свои ветки и закрыла нам дорогу – пролезание в обруч правым боком.
* Игровое упражнение «Болотные кочки»
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (нарисованные кольца)
*Подвижная игра «Сова и мыши»
Заранее выбирается Сова, которая садится под дерево и засыпает. Дети-мышки залезают ножками на бум и приседают.
День – мышки слезают с бума и бегут на гороховое поле, там приседают и начинают есть горох (сорвали, открыли, съели).
Ночь – из своего домика вылетает сова и начинает ловить убегающих от нее в свой домик мышей.
*Игра малой подвижности «Игра с шишками»
Дети стоят в кругу, в центре «мама-медведица»
Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата раскрывают ладошки, сдувают с них остатки шишек и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Игра повторяется 4-6 раз.

Четвертая неделя (занятие 10-11)

Задачи:

1. Упражнять в ползании и прыжках с продвижением вперед по мягкой поверхности.

2. Классифицируем понятие овощи.

3. Развиваем творческое воображение.

«На огороде»

Сюжетно-игровое занятие

Ребята скажите, где растут овощи? А вы знаете, что овощи очень полезны, в них очень много витаминов. Если их постоянно кушать станешь сильным и здоровым. Я сегодня хочу предложить Вам отправиться со мной на огород в гости к овощам.
Садимся в поезд и поехали.

Вводная часть

(проводится под музыку «Мы едем, едем, едем…с выполнением различных движений)

Основная часть

Вот мы с вами и доехали. Кто это сидит на соседней грядке.
Загадка: Сидит девица в темнице, а коса на улице.
Конечно же это морковка.
Давайте представим что мы – морковки.

*ОРУ «Морковки» (комплекс 11)
1.Утро, весь мир еще спит, спят и наши морковки (дети лежат на полу). Вот они просыпаются, поднимают свои головки(плавно поднимаем голову) и опять опускают на мягкую земельную подушечку.
2.Сначала морковки будят свои корешки.
И.П.сия на полу, ноги широко расставлены.
1-наклон туловища вперед, щекочим свои пальчики.
2-и.п.
3.Просыпаются морковки, переворачиваются с боку на бок.
И.П. лежа на спине, руки прижаты к туловищу.
1-переворот туловища на живот
2-и.п.
4.Выросла у морковок зеленая ботва. Ветерок дует на нее, а она в разные стороны покачивается.
И.П.сидя на полу, ноги широко расставлены, руки вверху.
Наклоны туловища вправо-влево.

5.День наступил жаркий, захотелось морковкам пить. Рядом течет ручеек. Приседают морковки, пьют воду из ручейка.
И.П.стоя, руки вверху.
1-присели, руки опустили.
2-и.п.
6.Выросли морковки, стали большие, красивые. Прыгают на месте, стараются из земли выбраться.
Прыжки из полного приседа.
Скучно стало морковкам на грядке, и решили они сходить в гости.
А кого они могут встретить на грядке? Кто еще растет на огороде?

*Основные виды движений.
Ни окон, ни дверей, полна горница людей.
Огуречик, огуречик не ходи на тот конечик.
Там мышка живет тебе кончик отгрызет.
Но любопытный огуречик не мог усидеть на месте, решил он проверить что там, впереди.

Полоса препятствий: прыжки по мягкой дорожке + ползание на четвереньках под дугами + ходьба по гимнастической скамейке.
(в конце полосы прикрепить рисунок мышки). Назад бегом.

Поиграли морковки с огурчиками и отправились дальше.

*Подвижная игра «Догони мяч» Девочки собирают маленькие мячи, а мальчики большие.

Заключительная часть

Сходили морковки в гости и отправились к себе домой. А кого они еще могли встретить на огороде?
Игра малой подвижности «Назови овощ»

Занятие 12 (улица)

Задачи:

1. *Учить подлезать под резинку, не касаясь руками пола.*
2. *Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры*
3. *Развивать координацию движений, формировать образно-пространственное мышление.*

* Игровое упражнение «Иголка и нитка» ходьба и бег «змейкой» за ведущим.
* Подлезание под резинку, натянутую между деревьями, не касаясь руками пола. Перешагивание через резинку

Дети встают в колонну по одному. По сигналу бегут до резинки, подлезают под нее и бегут к следующей резинке, через которую перешагивают.(2-4 круга)

* Игровое упражнение «Пингвины»

Там где есть снега и льдины
Весело живут пингвины
Вот они шагают дружно
Для порядка это нужно
Оттопырили ладошки
И попрыгали немножко

*Подвижная игра «Птицы и клетка»

Группа делится на две компании. Первая встает в круг, взявшись за руки (клетка), вторая заходит в середину круга и ждет сигнала (птицы).
Под звуки бубна «клетка» поднимает вверх руки (клетка открывается), «птицы» начинают выбегать и забегать обратно. После того, как бубен звенеть перестал, «клетка» приседает. Кто из «птиц» оказался в середине, выбывает из игры.

* Игра малой подвижности

«Шалтай –Болтай»

Дети стоят в свободной позе. Имитация движений.
Шалтай – Болтай
Сидел на стене. стоят и болтаются)
Шалтай – Болтай
Свалился во сне. (присели и не шевелимся)

Декабрь

Первая неделя (занятие1-2)

Задачи:

1. Учить сохранять устойчивое равновесие при стойке на одной ноге (с вхождением в образ), после свободной ходьбы.

2. Упражнять в перепрыгивании через несколько препятствий.

3. Формировать образно-пространственное мышление.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и поднять руки вверх. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег обычный, бег на носках. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

1.ОРУ с флажками (комплекс 12)

1.И.П. стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1-флажки через стороны вверх, скрестить.

2-и.п.

2.И.П. широкие ноги, флажки перед грудью.

1-наклониться, коснуться палочками носков ног (справа, слева).

2-и.п.

3.И.П.стоя на коленях, флажки у груди. Поворот туловища вправо (влево).

4.И.П. сидя на полу, ноги широко расставлены, руки с флажками в стороны.

1-наклон туловища право.

2-наклон туловища влево.

5.И.П.лежа на полу, ноги вместе, руки вытянуты над головой.

1-одновременно поднимаем ноги и руки, с касанием флажками пальцев ног.

6.И.П. стоя, ноги вместе, руки над головой.

Прыжки ноги вместе - ноги врозь.

2.Основные виды движений

Прыжки через 4 – 6 пар набивных мячей (помогать взмахом рук). В чередовании со свободной ходьбой и стойкой на одной (удобной) ноге.

3.Подвижная игра «Карусель»

Дети образуют круг, держась за руки. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:
Еле - еле, еле - еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом,
Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз - два, раз - два.
Вот и кончилась игра!

Заключительная часть

Игра малой подвижности
Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова: «Круг – кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!» Названный ребенок поворачивается спиной в круг, берется за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной окажутся 5-6 детей. Игра прекращается.

Занятие 3 (улица)

Задачи:

1.Упражнять детей в кружении вокруг себя.
2. Закреплять умение действовать по сигналу.

* Игровое упражнение «Иголка и нитка» ходьба и бег «змейкой» за ведущим.
* Игровое упражнение «Путешествие на Северный полюс»
Ходьба по снежным валам, прыжки в длину с продвижением вперед.
*Игровое упражнение «Веселые снежинки»
Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «Ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся в разные стороны на месте, на сигнал «ветер утих» останавливаются.
*Подвижная игра
«Карусель»
Дети образуют круг, держась за руки. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:
Еле - еле, еле - еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом,
Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз - два, раз - два.
Вот и кончилась игра!

*Игра малой подвижности «Игра с шишками»
Дети стоят в кругу, в центре «мама-медведица»
Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата раскрывают ладошки, сдувают с них остатки шишек и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Игра повторяется 4-6 раз.

Вторая неделя (занятие4-5)

Задачи:

1.Продолжить обучение метанию мяча вдаль, правой рукой.

2.Учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки.

3.Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба широким - мелким шагом, ходьба по мягкой поверхности. Бег обычный, бег со сменой темпа, бег с вхождением в образ. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

1.ОРУ с пластиковым мячом (комплекс 13)

1.И.П. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу.

1-руки вперед,

2-руки вверх

3-руки вперед

4-и.п.

2.И.П.широкие ноги, руки с мячом вверху.

1-наклон туловища вперед, с касанием пола.

2-и.п.

3. И.П.сидя на полу, ноги широко расставлены, руки внизу.

1-поворот туловища вправо, отвести праву руку в сторону.

2-и.п.

3-поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону.

4-и.п.

4.сидя на полу, ноги широко расставлены, руки вверху.

Наклон туловища вправо-влево.

5.И.П. сидя ноги вместе, мяч лежит на животе.

1-согнуть колени, коснуться мячом пальцев ног.

2-и.п.

6.И.П. стоя ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.

Прыжки на месте на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой.

2.Основные виды движений

- Напомнить команды: «Взяли мячики», «Положили мячики». Дать детям свободно подержать мяч.

Вспоминаем правильный захват:
Дети встают в шеренгу, лицом к стене. Мяч в правой руке. Прицел, замах, бросок (вперед, вверх).
*Ходьба по гимнастической скамейке и мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги.

- 3.Подвижная игра с ползание и лазаньем

«Мишка и мышка»
Для игры берут две дуги высокие и две дуги низкие. Под высокие дуги проползают на четвереньках, как мишки, т.е опираясь на ступни ног и на ладони, а под низкими – проползаем, как мышки (на коленях и ладонях). Затем подняться и прибежать бегом на свое место.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Ветерок»
Вдох – маленький ветерок, губки трубочкой, выдыхаем тихо.
Вдох – ветерок немного подрос, выдох немного посильнее.
Вдох – совсем вырос ветерок, и выдох стал сильным.

Занятие 6 (улица)

Задачи:

1.Учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании.

2.Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной поверхности.

3.Воспитывать умение ориентироваться на местности и слышать сигнал.

* Игровое упражнение «Путешествие на Северный полюс»
Ходьба по снежным валам, спрыгивание.
*Игровое упражнение «Веселые снежинки»
Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «Ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся в разные стороны на месте, на сигнал «ветер утих» останавливаются.
*Подвижная игра «Веселые зайчата»
Выполнение движений в соответствии с текстом
Ну-ка, дружно все присели,
Друг на друга поглядели.
Лапками похлопали:
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.
Что у зайцев на макушке?
-Пляшут весело там ушки.
Раз подскок, два подскок –
Поскакали все в лесок.
*Игра малой подвижности «Паровоз»
Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях – они вагончики поезда, и выполняют движения. Воспитатель становится впереди и произносит слова.
Загудел паровоз
Две трубы и сто колес
Чух, чух, чух, чух,
Далеко я укачу-у-у!
Ходьба друг за другом, с выпрямлением согнутых в локтях рук.

Третья неделя (занятия7-8)

Задачи:

1. Учить влезать на наклонную гимнастическую стенку.

2. Продолжить обучение метанию мяча вдаль, правой рукой.

3.Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и в прыжках с продвижением вперед.

4.Развивать координацию движений.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и поднять руки вверх. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба «Змейкой», ходьба по разным поверхностям. Бег обычный, бег «Змейкой», бег с вхождением в образ. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ (комплекс14)

Мы зарядку делать будем.
Мы руками быстро крутим –
То назад, а то вперед,
А потом наоборот.

Наклоняемся пониже.
ну-ка, руки к полу ближе.
Выпрямились, ноги шире.
Тянем спинку, три-четыре.

Ноги врозь, на пояс руки.
Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражненье повтори.

Корпус влево мы наклоним,
Три-четыре, раз-два.
Упражненье повторяем:
Вправо плечи, голова.

Приседанья мы опять,
Будем дружно выполнять.

Раз – два – три – четыре -пять.
Кто там начал отставать?

На площадке красный мячик
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу.

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.

*Основные виды движений
1. Дети встают в шеренгу, лицом к стене. Мяч в правой руке. Прицел, замах, бросок (вперед, вверх).

1.Влезание на наклонную гимнастическую стенку и спуск с нее.
2.Ползание по гимнастической скамейке с переходом на наклонную гимнастическую стенку, послу спуска с которой прыжки из обруча в обруч.

*Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили»

Заключительная часть

«Игра с червячком»
Дети сидят на полу в одну линию. Колени согнуты (домики), под коленями воспитатель протягивает веревочку (ее начало должно быть подальше от детей). Воспитатель начинает тянуть веревку и приговаривает.
Вот ползет червячок, скользкий длинный бочек,
Кто ловок и удал, червяка поймал.
После этих дети опускают коленки.

Занятие 9 (улица)

Задачи:

1. Продолжить обучение метанию мяча вдаль, правой рукой.

2.Упражнять в подлезании под предметы различной высоты.

3.Воспитывать умение ориентироваться на местности и слышать сигнал.

* Игровое упражнение «Дудочка и ноты»
Заиграла дудочка и дети бегают в разные стороны, музыка прекращается и дети возвращаются к педагогу.
*ОРУ
* Подлезание под препятствия («Радуга», «Горка», «Домик», «Кусты»)
* Учить выполнять подводящие движения для метания вдаль.
*Подвижная игра «Птицы и клетка»
Группа делится на две компании. Первая встает в круг, взявшись за руки (клетка), вторая заходит в середину круга и ждет сигнала (птицы).
Под звуки бубна «клетка» поднимает вверх руки (клетка открывается), «птицы» начинают выбегать и забегать обратно. После того, как бубен звенеть перестал, «клетка» приседает. Кто из «птиц» оказался в середине, выбывает из игры.
*Подвижная игра с прыжками
«Поймай бабочку» Дети стоят в кругу. В центре стоит воспитатель, в руках шест, с привязанной на конце бабочкой. Воспитатель вращает шест, а дети подпрыгивают и стараются допрыгнуть до бабочки.
*Игра малой подвижности «Снежинки и ветер»
Снежинки, снежинки по ветру летят.
Снежинки, снежинки на землю хотят.
А ветер дует сильней и сильней,
Снежинки кружатся быстрей и быстрей.
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,
Снежинки слетелись в большой
Снежный ком.

Четвертая неделя (занятие 10-11)

«Малыши – крепыши»

Сюжетно-игровое занятие

Задачи:

1. *Закрепить определенные двигательные навыки, которые позволят в дальнейшем привить интерес к своему здоровью.*
2. *Помочь детям представить тот или иной образ.*
3. *Устранить замкнутость и снять усталость.*

Вводная часть

Давайте сегодня мы отправимся в гости к маленьким малышкам.

Вводная часть

Мы пойдем сначала вправо
Раз, два, три, четыре.
А теперь пойдем налево-
Раз, два, три, четыре.
Дружно ножки поднимаем-
Раз, два, три, четыре.
А теперь мы все присядем
Раз, два, три, четыре.
А потом тихонько встанем
Раз, два, три, четыре.
И закружимся на месте.
Раз, два, три, четыре.
Побежали, побежали, к деткам в гости прибежали.

Основная часть

* ОРУ (комплекс 15)

Вот мы и в гостях у малышек.

Они еще очень маленькие, не умеют говорить и плохо ходят.

1. Лежат они в своих кроватках и пытаются с нами разговаривать, но не словами, а с помощью жестов. Малышки, скажите, вы кашку сегодня кушали?
   Вкусная была кашка?
   Еще хотите?
2. Здравствуйте малышки. Машут малышки в ответ своими ручками.
3. Пытаются малышки на живот перевернуться - получилось, опять на спину легли – понравилось.

4. Вдруг увидели малыши красивую бабочку и стали за ней следить. Разворачивают туловище туда, куда полетела бабочка, при помощи приставных шагов.
5. Чуть-чуть приподняли спинки и опять легли. Встать пытаются, но сил еще не хватает.
6. Наконец стало получаться, первый раз не удержались, упали, попробовали снова и снова. Делали, пока не получилось (поплавок).
7. Обрадовались малыши, захлопали в ладошки, себя обняли, похвалили.

*Основные виды движений

Надоело малышам сидеть в своих кроватках. Решили они поползать. Встали на четвереньки и поползли. Пол стулья заползают, под кровати. Все кругом новое, интересное. На пути мамин диван, и на него залезают малышки.

Не заметили, как солнышко село. Потемнело в комнате. Ничего не видят глазки. Испугались малыши, сели, заплакали, не знают куда ползти.

И тут на помощь пришла музыка. Ушки слушают и слышат, поползли малыши на звук музыки.

*Подвижная игра «Стоп»

Дети под ритмичную музыку двигаются по залу.

1.Внезапно музыка обрывается, играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришла остановка в музыке.

2.Дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока воспитатель не скажет «Стоп».

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Фея сна».

Под спокойную музыку, дети ходят по залу. К детям подходит Фея (Волшебник) сна (заранее выбранный ребенок). Фея касается плеча своей волшебной палочкой, ребенок засыпает (останавливается, опускается на пол и закрывает глаза). Так постепенно засыпают все дети. Фея смотрит, все ли дети заснули, улыбается и уходит.

Занятие 12 (улица)
Задачи:

1. Закрепить определенные двигательные навыки.
2. Помочь детям представить тот или иной образ.

** Игровое упражнение*
Мы пойдем сначала вправо
Раз, два, три, четыре.
А теперь пойдем налево-
Раз, два, три, четыре.
Дружно ножки поднимаем-
Раз, два, три, четыре.
А теперь мы все присядем
Раз, два, три, четыре.
А потом тихонько встанем
Раз, два, три, четыре.
И закружимся на месте.
Раз, два, три, четыре.
Побежали, побежали, к деткам в гости прибежали.
*ОРУ

- *Подвижная игра с бегом

«Снежинки и ветер»
Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят.
Снежинки, снежинки на землю хотят.

(Легкий бег в разных направлениях)

А ветер все дует, сильней и сильней,
Снежинки кружатся быстрей и быстрей.

(кружение на месте и с продвижением)

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,
Снежинки слетайтесь ко мне в снежный дом.

(бег к воспитателю и вместе с ним бег в определенном направлении и там присесть)
*Подвижная игра «Веселые зайчата»
Выполнение движений в соответствии с текстом
Ну-ка, дружно все присели,
Друг на друга поглядели.
Лапками похлопали:
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.
Что у зайцев на макушке?
-Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок –
Поскакали все в лесок.
*Игра малой подвижности «Скажи и покажи»
Как живешь? Вот так! (показываем большой палец)
Как плывешь? Вот так! (имитируем плавание)
Как идешь? Вот так! (ходьба на месте)
Как глядишь! Вот так. (смотрим из-под руки)
Как шалишь? Вот так! (лопаем надутые щеки)

Январь

Первая неделя (занятие 1-2)

Задачи:

1.Продолжать учить детей ходить и бегать между предметами, не задевая их.

2.Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.

3.Упражнять в ползании по мягкой поверхности и прыжках.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба «Змейкой», ходьба с вхождением в образ. Бег обычный, бег «Змейкой», бег на носках. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

1.ОРУс кеглей (комплекс 16)

1.И.П. стоя ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.

1-Руки вперед, переложить кеглю из правой в левую руку. Убрать руки за спину, переложить кеглю в правую руку.

2- тоже самое, в левую сторону.

2.И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.

1-наклон туловища вперед, переложить под коленями кеглю в левую руку.

2-и.п.

3.И.П.стоя на коленях, кегля в правой руке.

1-поворот туловища вправо, отвести кеглю вправо

2-и.п., переложить кеглю в левую руку

3-поворот туловища влево, отвести кеглю влево

4-и.п.

4.И.П.сидя ноги врозь, кегля в обеих руках над головой

Наклон туловища вправо-влево.

5.И.П.лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.

1-поднять правую ногу, переложить кеглю в левую руку под ногой.

2-и.п.

3-поднять левую ногу, переложить кеглю в правую руку.

4-и.п.

6.И.П. ноги на ширине ступни, кегля на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кегли вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.

*Основные виды движений
- 1 канат - Равновесие – ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе)
- Мягкая дорожка – Ползание на четвереньках
- 2 канат - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната и перепрыгиванием справа и слева через него.

*Подвижная игра с ползание и лазаньем «Огуречик,огуречик»
Выбирается один ребенок – это мышка. Он садится на стульчике в конце спортивного зала. По середине зала натянута резинка.
На противоположной стороне зала располагаются «дети-огурцы».
Дети идут в сторону мышки, пролезают под резинкой и говорят:
Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.
После этих слов «Мышка» бежит за «Огурцами», последние убегают от нее в свой огород.

Заключительная часть
Игра малой подвижности «С шишками»
Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата раскрывают ладошки, сдувают с них остатки шишек и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Игра повторяется 4-6 раз.

Занятие 3 (улица)

Задачи:

1. .Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.

3.Упражнять в ползании по мягкой поверхности и прыжках.

*Игровое упражнение «Путешествие на Северный полюс»

*ОРУ

* Игровое упражнение «Зимние забавы»

Возьмем снега мы немножко,
Снежки слепим мы в ладошках.
Дружно ими побрасались –
Наши руки и размялись.
А теперь пора творить,
Бабу снежную лепить.
Ком за комом покатили,
Друг на друга водрузили.
Сверху третий, малый ком.
Снег стряхнули с рук потом.

*Подвижная игра с ползание и лазаньем «Огуречик,огуречик»

Выбирается один ребенок – это мышка. Он приседает под деревом. Между деревьями натянута резинка.

На противоположной стороне располагаются дети-огурцы.

Дети идут в сторону мышки, пролезают под резинкой и говорят:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

После этих слов «Мышка» бежит за «Огурцами», последние убегают от нее в свой огород.

*Подвижная игра «Цветные автомобили»

Дети разбиты на три-четыре компании и у каждой свой цвет флажка.

Выезжает из «гаража» та команда, флажок, какого цвета показал педагог. Как только флажок убирается, компания убегает к себе в гараж.

Игра малой подвижности «Холодно-жарко»

Дети садятся в круг в свободных позах. Подул холодный северный ветер),
Дети съежились в комочки).
Выглянуло теплое, ясное солнышко, ребята согрелись (расслабились, улыбаемся)

Вторая неделя (занятие 4-5)

Задачи:

1.Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками у груди и перебрасывать мяч на дальность.

2.Упражнять в прыжках с принятием игровой роли, спрыгиванию с гимнастической скамейки и ползанию под препятствием.

3.Воспитывать дружеские отношения в игре.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег обычный, бег со сменой темпа, бег по разным поверхностям. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ с мячом (комплекс 17)

1.И.П. стоя ноги на ширине плеч, мяч к груди.

1- выпрямить руки, мяч от себя.

2- и.п.

2.И.П.основная стойка. Мяч перед собой на полу.

1-Наклоняем туловище вперед, касаемся мячом пола.

2-и.п.

3.И.П. сидя на полу, ноги прямые, широко расставлены, мяч на вытянутых руках.

1-Поворот туловище вправо.

2-Поворт туловища влево.

4.И.П.сидя на полу, ноги широко расставлены. Мяч вверху на вытянутых руках.

Наклон туловища вправо, влево.

5.И.П.сидя, ноги прямо, вместе, мяч справа, на полу.

1-согнять колени, перекатить мяч под коленями налево.

2-и.п.

3-согнуть колени, перекатить мяч направо.

4-и.п.

6.И.П. стоя, мяч прижат к груди. Прыжки на двух ногах с мячом в руках.

*Основные виды движений

1. Работа с мячом. Повторить правила поведения с мячом, захват и удержание мяча. («Домик у мышки»)
Подбрасывание мяча вверх, до уровня глаз, и ловля его одновременно двумя руками хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка расставлены, образуя чашу.
*Стоя лицом к натянутой резинке
Дети стоят на одной линии, лицом к натянутой резинке. Ноги чуть шире плеч. Мяч держим двумя руками внизу. Покачали на качелях и по сигналу бросаем вперед, все вместе.
Бегом до резинки, пролезаем под ней, берем мяч и возвращаемся обратно.
* Ноги чуть шире плеч, руки с мячом над головой. Мяч летит вверх - вперед, через препятствие. Бегом до резинки, пролезаем под ней, берем мяч и возвращаемся обратно.

2.- «Зайцы и апельсины» прыжки на двух ногах в свободном перемещении по залу.
- Спрыгивание со скамейки «Мышки и мишки»

*Подвижная игра с бегом «Не боимся мы кота»
Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки, идут по кругу, и говорят:
Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!
По сигналу педагога: «Проснулся кот!»- мыши убегают, а кот догоняет их.

Заключительная часть
Игра малой подвижности «Игра с червячком»
Дети сидят на полу в одну линию. Колени согнуты (домики), под коленями воспитатель протягивает веревочку (ее начало должно быть подальше от детей). Воспитатель начинает тянуть веревку и приговаривает.
Вот ползет червячок, скользкий длинный бочек,
Кто ловок и удал, червяка поймал.
После этих дети опускают коленки.

Занятие 6 (улица)

Задачи:

1. Продолжать обучение выполнению подводящих движений для метания вдаль.

2. Упражняться в спрыгивании со снежных валов.

3. Воспитывать дружеские отношения в игре.

* *Игровое упражнение*

Мы пойдем сначала вправо
Раз, два, три, четыре.
А теперь пойдем налево-
Раз, два, три, четыре.
Дружно ножки поднимаем-
Раз, два, три, четыре.
А теперь мы все присядем
Раз, два, три, четыре.
А потом тихонько встанем
Раз, два, три, четыре.
И закружимся на месте.
Раз, два, три, четыре.
Побежали, побежали, к деткам в гости прибежали.

*ОРУ

*Игровое упражнение

«Зимние забавы»

Возьмем снега мы немножко,
Снежки слепим мы в ладошках.
Дружно ими побрасались –
Наши руки и размялись.
А теперь пора творить,
Бабу снежную лепить.
Ком за комом покатили,
Друг на друга водрузили.
Сверху третий, малый ком.
Снег стряхнули с рук потом.

** Игровое упражнение «Путешествие на Северный полюс»

Ходьба по снежным валам, спрыгивание.

* Подвижная игра

«Самолеты» Дети изображают летчиков.
По команде воспитателя «К полету готовься» начинают делать круговые движения руками – «заводят моторы». «На взлет» - говорит педагог, они поднимают руки в стороны и бегут в разных направлениях. По команде «На посадку» самолеты возвращаются и приземляются.

*Игра малой подвижности

На дворе у нас мороз

Чтобы носик не замерз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать.
(Дети «замерзли»- сжались, ладошки к носику - греем, хлопаем себя ладошками и топаем ножками)

Третья неделя (занятие7-8)

Задачи:

1.Учить перебрасывать мяч через препятствие на дальность двумя руками из-за головы.

2.Продолжить обучение бросанию и ловле мяча, упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, двумя руками снизу.

3.Закреплять умение проползать под препятствие.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с вхождением в образ. Бег обычный, бег на носках, бег по разным поверхностям. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

1.ОРУ с флажками (комплекс 18)

1.И.П. стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1-руки с флажками вперед, вверх.

2-и.п.

2.И.П. широкие ноги, флажки перед грудью. («барабанные палочки»)

1-наклониться, постучать палочками по полу.

2-и.п.

3.И.П.стоя на коленях, флажки у груди.

1-поворот туловища, вправо, руки в стороны.

2-и.п.

3-поворот туловища влево, руки в стороны.

4-и.п.

4.И.П.сидя на полу, ноги широко расставлены, руки с флажками в стороны.

1-наклон туловища право.

2-наклон туловища влево.

5.И.П.полный присед, руки с флажками внизу.

1-встали, руки вверху, машем флажками.

2-и.п.

6.И.П. стоя, ноги вместе, руки над головой («На параде»).

Прыжки на месте, на двух ногах. Флажками машем на верху - «Ура».

2.Основные виды движений

1. Работа с мячом. Повторить правила поведения с мячом, захват и удержание мяча.(«Домик у мышки»)
Подбрасывание мяча вверх, до уровня глаз, и ловля его одновременно двумя руками хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка расставлены, образуя чашу.
*Стоя лицом к натянутой резинке
Дети стоят на одной линии, лицом к натянутой резинке. Ноги чуть шире плеч. Мяч держим двумя руками внизу. Покачали на качелях и по сигналу бросаем вперед, все вместе.
Бегом до резинки, пролезаем под ней, берем мяч и возвращаемся обратно.
* Ноги чуть шире плеч, руки с мячом над головой. Мяч летит вверх - вперед, через препятствие. Бегом до резинки, пролезаем под ней, берем мяч и возвращаемся обратно.

Подвижная игра

«Зайцы и медведь»
Дети стоят в кругу, ребенок – «медведь» сидит пол покрывалом.
Зайцы прыгают на месте и дразнят.
Мишка бурый, мишка бурый,
Отчего такой, ты хмурый?
«Медведь «вылезает из-под покрывала и говорит:
Я медком не угостился
Вот на всех и рассердился
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаю всех гонять!
Дети разбегаются по залу, медведь ловит до сигнала.

Заключительная часть
Игра малой подвижности
«Давай похвалим …»

Занятие 9 (улица)
Задачи:

1. Продолжать обучение выполнению подводящих движений для метания вдаль.
2. Закреплять умение пролезать под препятствия.
3. Дать эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения.

* *Игровое упражнение*
Мы пойдем сначала вправо
Раз, два, три, четыре.
А теперь пойдем налево-
Раз, два, три, четыре.
Дружно ножки поднимаем-
Раз, два, три, четыре.
А теперь мы все присядем
Раз, два, три, четыре.
А потом тихонько встанем
Раз, два, три, четыре.
И закружимся на месте.
Раз, два, три, четыре.
Побежали, побежали, к деткам в гости прибежали.
*Игровое упражнение
«Зимние забавы»
Возьмем снега мы немножко,
Снежки слепим мы в ладошках.
Дружно ими побрасались –
Наши руки и размялись.
А теперь пора творить,
Бабу снежную лепить.
Ком за комом покатили,
Друг на друга водрузили.
Сверху третий, малый ком.
Снег стряхнули с рук потом.
* Подлезание под препятствия («Радуга», «Горка», «Домик», «Кусты»)

*Подвижная игра с бегом
«Снежинки и ветер»
Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят.
Снежинки, снежинки на землю хотят.
(Легкий бег в разных направлениях)
А ветер все дует, сильней и сильней,
Снежинки кружатся быстрей и быстрей.
(кружение на месте и с продвижением)
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,
Снежинки слетайтесь ко мне в снежный дом.
(бег к воспитателю и вместе с ним бег в определенном направлении и там присесть)

* Игра малой подвижности
«Шалтай – Болтай»
Дети стоят в свободной позе. Имитация движений.
Шалтай – Болтай
Сидел на стене. стоят и болтаются)
Шалтай – Болтай
Свалился во сне. (присели и не шевелимся)

Четвертая неделя (занятие10-11)

Зачем ножки малышам?

(сюжетно-игровое физкультурное занятие)

Задачи:

1.Закреплять различные виды движений (ходьбу по мягкой поверхности и по ребристой доске, пролезание в обруч правым и левым боком, ползание по гимнастической скамейке).

2.Развивать чувство равновесия и ловкость.

3. Воспитывать любовь к себе и к своему организму.

Педагог: Дети послушайте стихотворение

Топ, топ, топотушки
Удивляются игрушки,
На окошко прыгнул кот,
Оля по полу идет.
Ходит не ладошками,
А топочет ножками,
Маленькими ножками,
Красными сапожками.
И сама удивлена, что не падает она!

А для чего нам нужны ноги? Как, вы думаете, на чем быстрее передвигаться: на четвереньках или на ногах?

-А для того чтобы ножки не уставали, не болели, их нужно тренировать и выполнять специальные упражнения. Сегодня мы с вами их выполним. И для этого мы опять отправляемся в страну Малюток.

Вводная часть

Наши малыши подросли, ножки их окрепли, они уже пытаются ходить. Вот они зашагали по дорожке, сначала несмело, а потом все быстрее и быстрее. Прошел дождик, наши малыши зашлепали по лужам, а когда увидели, что мама сердиться стали через них перешагивать. Вот малыши уже побежали по дорожке, быстрее и быстрее. Наконец они устали и решили отдохнуть.

Основная часть

*ОРУ (комплекс 19)

1. Спят наши малыши. Вот солнышко разбудило их своими ласковыми лучами, они приподнимают свои головки, оглядываются. И.П.- лежа на полу. 1-приподнимаем голову. 2-поворот головы влево - вправо.
2. Потянулись. Руки вверх, за голову, носочки к полу.
3. Сели, разбудили свои ножки. Сесть из положения лежа, достать носочки ног.

4. Встали малыши на свои ножки и продолжили зарядку, одной ногой взмахнули, другой, захлопали ладошками. И.П. –основная стойка. Поочередное поднимание прямых ног, хлопки ладонями под коленями, с возвращением рук в стороны.
5. Молодцы ваши ножки, давайте их погладим.
   И.П.- основная стойка. Наклон туловища вперед, поглаживание голени руками.
6. Решили малыши попробовать, какие ножки у них крепкие. Шагают вперед, поочередно то правой, то левой ногой, делая пружинящие движения.
7. От радости заплясали ножки у малышей. И.П. основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, различными способами.

Сделав зарядку, решили наши малыши проверить, на что годятся их ножки. А для этого нужно немного попутешествовать.

*Основные виды движений

1. Сделали малыши свои первые шаги, неуверенно пошли на носочках (ходьба по мягкой поверхности).
2. А потом уверенно зашагали по прутикам, лежащим на дорожке (ходьба по ребристой доске).
3. Увидели любопытные малыши норку и решили посмотреть, что там. Залезли в нее, а с другой стороны вылезли – пустой оказалась норка. (пролезание в обруч правым боком, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, пролезание в обруч левым боком)

Со всеми трудностями справляются ножки, ничего не боятся.

Надоело малышам по норкам лазать, решили они побегать, поиграть. А поможет нам мишка.

*Подвижная игра

«Про медведя»

Играющие становятся в круг. Выбирается « медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как-то мы в лесу гуляли - ходьба по кругу,
И медведя повстречали, взявшись за руки
Он под елкою лежит,
Растянулся и храпит - остановились, прислушались
Мы вокруг него ходили - ходьба в другую сторону
Косолапого будили
«Ну-ка, Мишенька, вставай – остановились, грозим пальцем
И быстрей нас догоняй» Дети разбегаются по залу,
медведь их догоняет

Заключительная часть

Устали ножки бегать, да и домой пора возвращаться – пошагали они по тропинке между деревьями и домой возвратились.

Сели малыши в кружок и давай вспоминать свое путешествие. С чем справились, с чем не справились, что понравилось, а что не очень.

Занятие 12 (улица)

Задачи:

1.Воспитывать чувство равновесия и смелость.

2. Предоставить возможность применить двигательные навыки и умения.

*Игровое упражнение (выполнение движений по тексту)

Мы на лыжах в лес идем
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.
Вдруг поднялся сильный ветер
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.

*ОРУ

* Игровое упражнение «Путешествие на Северный полюс»

Ходьба по снежным валам, спрыгивание, пролезание по препятствия.

*Игровое упражнение «Веселые снежинки»

Играющие, разбегаются по площадке. На сигнал «Ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся в разные стороны на месте, на сигнал «ветер утих» останавливаются.

*Подвижная игра

«Про медведя»

Играющие становятся в круг. Выбирается « медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как-то мы в лесу гуляли - ходьба по кругу,
И медведя повстречали, взявшись за руки
Он под елкою лежит,
Растянулся и храпит - остановились, прислушались
Мы вокруг него ходили - ходьба в другую сторону
Косолапого будили
«Ну-ка, Мишенька, вставай – остановились, грозим пальцем
И быстрей нас догоняй» Дети разбегаются по залу,
медведь их догоняет

*Подвижная игра «Веселые зайчата»

Выполнение движений в соответствии с текстом

Ну-ка, дружно все присели,
Друг на друга поглядели.

Лапками похлопали:
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.
Что у зайцев на макушке?
-Пляшут весело там ушки.
Раз подскок, два подскок –
Поскакали все в лесок.

*Игра малой подвижности «Ветерок и свечки»
Дети стоят по кругу. Воспитатель – ветерок, дети – свечки. «Свечки» стоят довольные, головка качается. Прилетел «Ветерок» - дунул на «свечки» они и упали в снег. (можно девочки – ветерок, мальчики – свечки и наоборот. Вдох – нос, выдох – рот)

Февраль

Первая неделя (занятие 1-2)

Задачи:

1.Учить прыжкам в высоту с разбега и ходьбе с перешагиванием реек лестницы.

2.Упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами.

3.Закреплять умение ползать по уменьшенной опоре.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба «Змейкой». Бег обычный, бег на носках, бег «Змейкой». Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ (комплекс 20)

1.И.П.стоя ноги на ширине ступни, руки внизу.

1.поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой

2-и.п.

2.И.П.стоя, ноги вместе.

1-наклон туловища вперед, под коленками хлопнуть в ладоши.

2-и.п.

3.И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо, отвести руку в сторону.

2-и.п.

3-поворот туловища влево, отвести руку в сторону.

4-и.п.

4.И.П. сидя на полу, ноги чуть расставлены, руки в стороны.

1-наклон туловища вправо, касаемся пальцами рук пола.

2-наклон туловища влево, касаемся пальцами рук пола.

5.И.П.сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

1-поднять две прямые ноги вместе. «Стрижка»

2-и.п.

6.Прыжки из полного приседа.

*Основные виды движений

1 - Прыжки в высоту с разбега через натянутую резинку (после показа воспитателя). Небольшой разбег и сразу не останавливаясь, оттолкнуться одной ногой, согнуть обе ноги при переходе через препятствие. Закончить прыжок мягким приземлением на носки обеих ног, опускаясь на всю стопу.
2 – Ходьба прямо, поочередно перешагивая рейки лестницы лежащей на полу. Руки на поясе, спинка ровная, смотрим прямо.
3 – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

*Подвижная игра «Цветные автомобили»

Заключительная часть
Игра малой подвижности
Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова: «Круг – кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!» Названный ребенок поворачивается спиной в круг, берется за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной окажутся 5-6 детей. Игра прекращается.

Занятие 3 (улица)

Задачи:1.Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пролезанием в обруч, перепрыгиванием препятствия и прыжками с продвижением вперед.
2.Развиваем творческое воображение

* Игровое упражнение «Прогулка в зимний лес» Идем в колонне по одному. Ива наклонила свои ветки и закрыла нам дорогу – пролезание в обруч правым боком. На дорожку выползли ежики, осторожно, давайте их, перепрыгнем – прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая «кочки-колючки».

*Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»
Три ребенка в шапочках-масках изображают деревья (кусты). Вокруг них собрались дети, разбитые на три компании (шишки, желуди, орехи). Под звуки бубна все разбегаются в разные стороны. После того, как бубен перестал звенеть – компании должны быстро найти свое дерево (куст).
*Подвижная игра «Зайцы и медведь»
Дети стоят в кругу, ребенок – «медведь» сидит пол покрывалом. Зайцы прыгают на месте и дразнят.
Мишка бурый, мишка бурый,
Отчего такой, ты хмурый?
«Медведь «вылезает из-под покрывала и говорит:
Я медком не угостился
Вот на всех и рассердился
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаю всех гонять!
Дети разбегаются по залу, медведь ловит до сигнала.
Игра малой подвижности
Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова: «Круг – кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!» Названный ребенок поворачивается спиной в круг, берется за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной окажутся 5-6 детей. Игра прекращается.

Вторая неделя (занятие 4 – 5)

Задачи:

1.Продолжить учить прыжкам в высоту с разбега
2.Упражнять в метании на дальность и проползание под препятствие.
3.Развивать скоростно-силовые качества.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и присесть. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба «Змейкой». Бег обычный, бег на носках, бег «змейкой». Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

1.ОРУс кеглей (комплекс 21)
1.И.П. стоя ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.
1-Руки через стороны вверх, переложить кеглю из правой в левую руку.
2- и.п.
3-руки через стороны вверх, кеглю переложить в левую руку
4-и.п.
2.И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.
1-наклон туловища вперед, положить кеглю на пол.
2-и.п.
3-наклон туловища вперед, взять кеглю.
4-и.п.
3.И.П.стоя на коленях, кегля в правой руке.
1-поворот туловища вправо, отвести кеглю вправо
2-и.п., переложить кеглю в левую руку
3-поворот туловища влево, отвести кеглю влево
4-и.п.
4.И.П.сидя ноги врозь, руки на поясе, кегля на животе.
Наклон туловища вправо-влево, локотком касаемся пола.
5.И.П.лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.
1-поднять две ноги вместе, переложить кеглю в левую руку под коленями.
2-и.п.
3-повторить в обратном порядке.
4-и.п.
6.И.П. ноги на ширине ступни, кегля на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг кегли вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.

**Основные виды движений*

1 - Прыжки в высоту с разбега через натянутую резинку (после показа воспитателя). Небольшой разбег и сразу не останавливаясь, оттолкнуться одной ногой, согнуть обе ноги при переходе через препятствие. Закончить прыжок мягким приземлением на носки обеих ног, опускаясь на всю стопу.

2.Напомнить команды: «Взяли мячики», «Положили мячики». Дать детям свободно подержать мяч.

Вспоминаем правильный захват:

Дети встают в шеренгу, лицом к резинке натянутой через середину зала. Мяч в правой руке. Прицел, замах, бросок (вперед, вверх).

Добегаем до резинки, проползаем под нее, опираясь на стопы и кисти рук. Берем мяч и бежим обратно, перепрыгивая через резинку.

*Подвижная игра с мячом «Салки с мячом»

Дети бегают по залу в разные стороны, а воспитатель с мячом в руках их догоняет. Тот кого «засалили мячом» садится на скамейку. (При повторе ведущим можно выбрать ребенка).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Ленивый барсук»

Дети сидят на полу в свободной позе и имитируют движения по тексту.

Занятие 6 (улица)

Задачи:

1. Упражнять в беге в разные стороны и ориентировку в пространстве.

2.Развивать двигательное воображение

*Игровое упражнение «Веселые снежинки»

Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «Ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся в разные стороны на месте., на сигнал «ветер утих» останавливаются.

*Подвижная игра Подвижная игра с бегом

«Снежинки и ветер»

Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят.
Снежинки, снежинки на землю хотят.

(Легкий бег в разных направлениях)

А ветер все дует, сильней и сильней,
Снежинки кружатся быстрей и быстрей.

(кружение на месте и с продвижением)

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,
Снежинки слетайтесь ко мне в снежный дом.

(бег к воспитателю и вместе с ним бег в определенном направлении и там присесть)

*Подвижная игра

«Карусель»

Дети образуют круг, держась за руки. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле - еле, еле - еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом,
Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз - два, раз - два.
Вот и кончилась игра!

*Игра малой подвижности

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в комочек \клубочек – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись, согрелись. Опять подул северный ветер…

Третья неделя (занятие 7-8)
(с использованием тренажеров)

Задачи:

1.Упражнять во владении мячом, развивая глазомер.
2.Закреплять умение ползать, воспитывать выносливость.
3.Формировать образно-пространственное мышление.

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка равнения. Установка на выполнение задания на внимание – по сигналу остановиться и поднять руки вверх. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с вхождением в образ. Бег обычный, бег на носках, бег с вхождением в образ. Ходьба и дыхательные упражнения. Перестроение на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ с массажными мячами (комплекс 22)
1.И.П. основная стойка. Лепим «колобок».
2.И.П. ноги на ширине плеч. Мяч в правой руке.
1- руки через стороны вверх.
2-и.п.
3.И.П. широкие ноги. Руки с мячом внизу.
1-наклон туловища вперед.
2-и.п.
4.И.П. стоя на коленях. Руки вытянуты вперед, мяч в правой руке
1-поворот туловища вправо, руку с мячом вправо.
2-поворот туловища влево, руку с мячом влево.
5.И.П. сидя на полу, ноги вместе, мяч на животе.
Наклон туловища вправо-влево. Касаясь локтями пола.
6.И.П. основная стойка.
1-полный присед, катаем массажный мячик по полу.
2-и.п.
7.Легкие прыжки на двух ногах. Руки с мячом вверху (мнем).

*Основные виды движений
1.«Зайцы и апельсины» прыжки на двух ногах в свободном перемещении по залу.
2. Работа с мячом. Подбрасывание мяча вверх, до уровня глаз, и ловля его одновременно двумя руками хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка расставлены, образуя чашу.
*Стоя лицом к натянутой резинке
Дети стоят на одной линии, лицом к натянутой резинке.

* Ноги чуть шире плеч, руки с мячом над головой. Мяч летит вверх - вперед, через препятствие. Бегом до резинки, пролезаем под ней, берем мяч и возвращаемся обратно.
* Метание мяча на дальность.

*Подвижная игра с бегом и прыжками «Веселые лягушата»
Заранее выбранный ребенок «Старшая лягушка» сидит в центре круга.
Дети прыгают на месте и говорят:
«Мы лягушечки ква-ква,
Мы квакушечки Ква-ква,
Животы зеленые, с детства закаленные.
Раз, два, три, четыре, пять,
Ну, попробуй нас догнать!»
После этих слов дети разбегаются по залу. И бегут в свои домики (скамейки).

Заключительная часть
Игра малой подвижности «Колобок» с массажным мячом.
Жил, да был колобок - катаем мячик по ладошкам
Колобок, круглый бок.
Он от бабы укатился - катаем по правой ноге
И от деда убежал - катаем по левой ноге
А от зайца и медведя во всю прыть он ускакал – мячик прыгает от ступни правой ноги по животу к ступне левой ноги.
Но у хитрой у лисицы
В животе он как в темнице. – катаем по животику.

Занятие 9 (улица)

Задачи:
1.Упражнять в свободном беге и прыжках
2. Развивать двигательное воображение

*Игровое упражнение
Как у наших у зверят (хлопки в ладошки)
Лапки весело стучат:
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
(топтание ногами)
А устали ножки,
Хлопают в ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.
(Хлопки в ладошки)
А потом вприсядочку
(приседания)
Пляшут звери рядышком.
(прыжки на месте)
А как пустятся бежать –
(бег на месте)
Никому их не догнать.
*Подвижная игра с бегом и прыжками «Веселые лягушата»
Заранее выбранный ребенок «Старшая лягушка» сидит в центре круга.
Дети прыгают на месте и говорят:
«Мы лягушечки ква-ква,
Мы квакушечки Ква-ква,
Животы зеленые, с детства закаленные.
Раз, два, три, четыре, пять,
Ну, попробуй нас догнать!»
После этих слов дети разбегаются по залу. И бегут в свои домики (скамейки).
*Подвижная игра «Птицы и клетка»
Группа делится на две компании. Первая встает в круг, взявшись за руки (клетка), вторая заходит в середину круга и ждет сигнала (птицы).
Под звуки бубна «клетка» поднимает вверх руки (клетка открывается), «птицы» начинают выбегать и забегать обратно. После того, как бубен звенеть перестал, «клетка» приседает. Кто из «птиц» оказался в середине, выбывает из игры.

*Игра малой подвижности «Снежинки и ветер»

Снежинки, снежинки по ветру летят.
Снежинки, снежинки на землю хотят.
А ветер дует сильней и сильней,
Снежинки кружатся быстрей и быстрей.
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,
Снежинки слетелись в большой
Снежный ком.

Четвертая неделя (занятие 10-11)
Зачем ножки малышам? (2)
(сюжетно-игровое занятие)

Задачи:

1. *Учить ходьбе с имитацией движений животных*
2. *Упражнять в прыжках с продвижением вперед из обруча в обруч и в прыжках в высоту с места.*
3. *Развивать внимание и умение реагировать на сигнал.*

Педагог загадывает загадку
Всю жизнь ходят вдогонку,
А обогнать друг друга не могут.

Сегодня мы с вами продолжим тренировать наши ножки, а чтобы они никогда не болели и не уставали, мы разучим с вами новые упражнения.

Вводная часть

На этот раз отправились малыши в гости к лесным жителям. Решили попросить их научить ножки ходить, прыгать и бегать по звериному, по птичьему.

- Первой встретили они лисичку, и она научила их ходить мягко, крадучись.
- Затем вышел на дорожку мишка. И вот уже зашагали ножки на внешней стороне стопы, переваливаясь сбоку на бок.
- Следующим учителем была цапля и вместе с ней шагают малыши по болотным кочкам.
- А учителем по бегу оказались веселые мышки, бегают друг за дружкой по прямо и змейкой, ни минуты не стоят на месте и наши ножки вместе с ними.

Основная часть

- <u>ОРУ (комплекс 23)</u>

Бегали до тех пор, пока не устали, пошли тихонечко дальше.
Нашли лесную полянку, сели отдохнуть.

- Но не сидится малышам спокойно. Погладили травку ладошками, нашли в траве кубик. Покрутили его в ладошках, подержали в правой руке, переложили в левую. Подняли двумя руками вверх, опустили в низ.
- Поставили они одну ногу на другую и гладят ее, затем поменяли ножки.

И.П. – сидя на коврике, скользить стопой правой ноги по голени левой и наоборот.

- Превратились ножки малышей в попрыгунчиков и стали через кубик прыгать. И.П. Прямые ноги плотно прижаты друг к другу: подняв ноги,

перенести их через лежащий на полу кубик, положить на пол; то же самое в другую сторону.

- Потом ножки малышей превратились в художников и стали пальчиками рисовать на полу разные фигуры (круг, квадрат, солнышко, веселую мордашку). Сначала стала рисовать правая нога, а следом за ней левая.
- Увидели ручки, что ножки тоже захотели поиграть кубиком и захотели поделиться. И.П. - лежа на полу, руки с кубиком вытянуты над головой, поднимаем вытянутые ноги и берем кубик из собственных рук.
- Услышали малыши красивую музыку. Решили поиграть в дирижера, а чтоб никому не обидно было, дирижировать стали и руками и ногами.

*Основные виды движений

Отдохнули малыши на лесной полянке, огляделись по сторонам. Увидели как зайцы и белки в чехарду играют, попросили их тоже научить чему-нибудь. А что зайцы и белки лучше всего делать умеют - прыгать. Вот они и взялись за дело. Зайцы запрыгали по разноцветным кочкам (прыжки из обруча в обруч), и малыши за ними.

А белки прыгают в высоту, достают шишки на ветках ели и опять малыши не отстают. А вместо экзамена – игра в веселую чехарду.

*Подвижная игра «Чехарда»

Дети делятся на две команды: зайцы и белки. Педагог по очереди называет то одну группу, то другую. Если звучит: Зайцы – белки замирают, сжавшись в комочки, а зайцы через них перепрыгивают и наоборот.

Заключительная часть

Устали малыши, сели отдохнуть. Тихо вокруг. Скоро вечер.

Тишина у пруда,
Не колышется вода.
Не шумите камыши,
Затихают малыши.

На последнее слово, ребята опускают головы вниз и закрывают глаза.

Разбежались звери по домам, поздно уже. Да и нам пора возвращаться домой.

Занятие 12 (улица)

Задачи:
1.Закреплять двигательные навыки
2.Развивать двигательное воображение

*Игровое упражнение «Ребята и зверята»

- «Лисичка» ходить мягко, крадучись.
- «Мишка» Ходьба на внешней стороне стопы, переваливаясь сбоку на бок.
- «Зайка» прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- «Мышки» бег друг за дружкой по прямо и змейкой.
- *ОРУ

*Подвижная игра «Веселые зайчата»

Выполнение движений в соответствии с текстом
Ну-ка, дружно все присели,
Друг на друга поглядели.
Лапками похлопали:
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.
Что у зайцев на макушке?
-Пляшут весело там ушки.
Раз подскок, два подскок –
Поскакали все в лесок.

*Подвижная игра «Чехарда»

Дети делятся на две команды: зайцы и белки. Педагог по очереди называет то одну группу, то другую. Если звучит: Зайцы – белки замирают, сжавшись в комочки, а зайцы через них перепрыгивают и наоборот.

*Игра малой подвижности «Снег»

Тихо, тихо снег кружится
И на землю спать ложиться
(Кружение на месте с поднятыми вверх руками и постепенно приседаем до полного приседа и опускаем руки вниз.)

Март

Первая неделя (занятие 1-2)

«Волк и семеро козлят»

(Сюжетное физкультурное занятие)

Задачи:

1.Закреплять двигательные навыки

2. Развивать двигательное воображение

Ребята мы сегодня отправимся в сказку, которая называется « Волк и семеро козлят». Представьте себе: Лес. На полянке стоит маленький домик. В этом домике живет мама Коза и ее дети. Мы с вами превращаемся в маленьких козлят, и заходим в зал, занимая свои точечки-домики.

Вводная часть

- Каждое утро мама Коза говорила своим козлятам: « Здравствуйте», и козлята ей отвечали: « Здравствуйте». Каждое утро козлята отправлялись на прогулку в лес. Сначала идут козлята по тропинке, никого не боятся, затем тропинка заводит козлят в темный лес и им становиться страшно. Дети идут тихими, крадущимися шагами. Вдруг в самой темной чаще раздался громкий стук. Испугались козлята, присели, сжались в комочек, сидят не дышат, не шелохнутся. А потом побежали козлята домой из дремучего леса, прямо к маме, к солнышку.

Основная часть

1. ОРУ (комплекс 24)

А дома встречает их мама Коза, сажает каждого на стульчик и говорит:

-Я сейчас пойду за молоком, а вы, останетесь, дома и будете вести себя хорошо. Да.

- И козлята ей в ответ утвердительно качают головой.
- Вы закроете дверь и никому ее открывать не будете. Нет.
- И опять в ответ козлята мотают головой.

-Только мама за порог, козлята начали баловаться. Посмотрели козлята по сторонам, увидели на полках мамины кастрюли и решили с ними поиграть.

А. Первая полка самая низкая и кастрюля на ней маленькая. Потянулись козлята за кастрюлей, взяли, проставили на пол и давай стучать по ней копытцами.

Б. Следующая полка повыше, и кастрюля на ней побольше.

В. Еще выше полка и кастрюля больше.

Г. Самая высокая полка и самая большая кастрюля, еле дотянулись козлята до этой полки, спустили ее на пол и давай колотить.

Надоело им стучать, решили они рожками бодаться. Вот какие у них рожки (наклон туловища вправо, влево), вот так они умеют бодаться (наклон вперед, поворот туловища из стороны в сторону)

А копытца на ножках еще лучше, стучат громко (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, дробный стук ступнями о пол от тихого и слабого, до громкого и сильного).

Совсем расшалились козлята, встали на ножки, запрыгали на месте, заскакали.

Устали козлята, сели на свои стульчики, ножки расслабили, ручки повесили, отдыхают.

2. Основные виды движений

Вдруг раздался стук в дверь. Испугались козлята от неожиданности, сжались в комочки, а потом забыли просьбу мамы и открыли дверь, а на пороге серый волк.

Забежал волк в дом, переловил всех козлят в мешок. (каждого ребенка ставят ногами на мягкий модуль). Притихли козлята в мешке от испуга, но потом осмелели, проделали в мешке рожками дырочку и прыг из мешка (мягкое спрыгивание с модулей). Снова поймал волк козлят и снова посадил их в мешок. Вновь выпрыгнули козлята из мешка и разбежались по всему лесу в разные стороны.

Убежали козлята от волка, а в лесу начался сильный дождь. Забрались козлята под зонт, сбились в кучку от холода, стоят не знают куда идти.

Дождь закончился, повеселели козлята, посмотрели по сторонам, увидели тропинку, которая должна привести их домой. Отправились козлята в путь.

- сначала тропинка шла через речку по мосту, на котором сидела добрая змейка. Перешли козлята по мосту, никто не наступил на змейку.
- колючие кусты на тропинке, такие низкие, что нужно ползти под ними.
- поваленные деревья упали на тропинку, нужно их перешагнуть.

Вот и знакомая поляна, снова светит солнышко. Развеселились козлята.

Подвижная игра « Веселый козлик» (по типу «Бездомного зайца»)

Бегал козлик по дорожке
У него устали ножки
Закричал козленок Ме-е-е
Дайте стул скорее мне

Весело провели время козлята, прибежали домой. А дома сидит грустная мама коза. В глазах слезы, голову повесила.

Заключительная часть

Стали козлята рассказывать маме, что с ними случилось (рассказ и имитация внутреннего состояния), а мама все равно грустная.

- Почему мама грустит?
- Что нужно сделать, чтобы ее успокоить? (попросить прошение, взять мамины руки в свои, погладить, посмотреть ей в глаза).

Успокоилась мама, простила козлят и запела вместе с козлятами веселую песенку:

На полянке 7 козлят, маму ждут, траву едят
Дай нам мама молока, мы станцуем гопака

Спели песенку козлята и пошли с мамой домой пить молоко.

Занятие 3 (улица)

Задачи

1.Закреплять двигательные навыки

2.Развивать двигательное воображение

- «Иголка и нитка» ходьба и бег «змейкой» за ведущим.

«Зайцы и апельсины» - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с принятием игровой роли: «зайцы»)

*ОРУ

Игровые упражнения.

*«Мяч через шнур». На середине площадки между двумя деревьями натягивается шнур. Дети с мячами в руках располагаются на одной стороне в 3-5 метрах от шнура.

Работаем одновременно с воспитателем. Прицел, через низ к уху (замах), послушали, бросок вверх - вдаль. Бежим к шнуру, пролезаем за мячом и бегом возвращаемся обратно.

*Подвижная игра «Шишки, орешки»

Два ребенка в шапочках – масках (елка, куст). Вокруг них дети, разбитые на две команды. По сигналу дети разбегаются по залу. В это время «деревья» меняют свое месторасположение. Чья команда быстрее найдет свое «дерево, куст» после сигнала.

*Игра малой подвижности

Руки подняли и покачали
Это деревья в лесу.
Руки нагнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
В стороны руки, плавно помашем
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем,
Крылья сложили назад.

Вторая неделя (занятие4-5)

Задачи:

1.Упражнять в прыжках с продвижением вперед.

2. Совершенствовать прыжок в высоту с места с касанием предмета.

3. Продолжить работу над перебрасыванием мяча двумя руками снизу через резинку и ползанием под ней.

Принесла она ребяткам,
Лейки, грабли и лопатки,
Первые подснежники,
Желтые скворечники
Ручейки, кораблики,
Прыгалки, скакалки, новые считалки.

Вводная часть

Построение в шеренгу по одному. Установка для выполнения упражнения на внимание – по сигналу присесть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой на сигнал, ходьба «змейкой». Бег в колонне по одному, бег со сменой темпа. Ходьба с перестроением в круг на ОРУ.

Основная часть

На первых проталинках уже можно поиграть с веревочкой.

*ОРУ (комплекс 25)

1.И.П. основная стойка, руки с веревочкой внизу.
1-руки с веревочкой вверх
2-и.п.
2.И.П.стоя, широкие ноги, веревочка сзади.
1-наклон туловища вперед, руки приподнимаем
2-и.п.
3.И.П. сидя, ноги широко расставлены, руки с веревочкой перед грудью
Поворот туловища вправо-влево
4.И.П. сидя, ноги вместе вытянуты, руки на поясе, веревочка на коленях.
Наклон туловища вправо-влево.
5.И.П. сидя, ноги вместе вытянуты вперед, руки с веревочкой вверху.
1-согнуть колени, веревочку набросить на них.
2-и.п.
6.И.П. стоя, веревочка в правой руке.
Свободные прыжки на двух ногах. Вращение веревочки кистью.

А там где проталинка по больше возьмем в руки мячи.
*Основные виды движений
Повторить правила поведения с мячом. Захват и удержание «домик у мышки».
Дети стоят на одной линии, лицом к натянутой резинке. Ноги чуть шире плеч. Мяч держим двумя руками внизу. Покачали на качелях и по сигналу бросаем вперед, все вместе.
Бегом до резинки, пролезаем под ней, берем мяч и возвращаемся обратно.
Дорожка из лежащих на полу обручей. Прыжки на двух ногах с продвижение вперед.

Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк»
Дети делятся на две группы. Одна деревья, другая зайцы. Выбирается ведущий – волк, он сидит в своем логове.
«Деревья свободно располагаются по залу. «Зайцы» свободно прыгают вокруг деревьев.
Зайки скачут скок, скок, скок
На зеленый, на лужок,
Травку щиплют, слушают
Не идет ли волк?
Стихотворение закончилось – появляется вол и начинает ловить зайцев, которые прячутся за деревья. Пойманного зайца волк уводит в свое логово.

Заключительная часть

Игра малой подвижности

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова: «Круг – кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!» Названный ребенок поворачивается спиной в круг, берется за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной окажутся 5-6 детей. Игра прекращается.

Занятие 6(улица)

Задачи:

1.Закреплять двигательные навыки

2.Развивать двигательное воображение

* Игровое упражнение «Иголка и нитка» (ходьба и бег «змейкой» за педагогом).

* Игровое упражнение «Прогулка в лес» Идем в колонне по одному. Ива наклонила свои ветки и закрыла нам дорогу – пролезание под препятствия. Мостик через речку - ходьба по буму.

**ОРУ*

* Игровое упражнение «Болотные кочки» Дорожка из нарисованных на асфальте кругов. Ребята – лягушата прыгают по кочкам. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки на поясе.

*Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк»

Дети делятся на две группы. Одна деревья, другая зайцы. Выбирается ведущий – волк, он сидит в своем логове.

«Деревья свободно располагаются по залу. «Зайцы» свободно прыгают вокруг деревьев.

Зайки скачут скок, скок, скок
На зеленый, на лужок,
Травку щиплют, слушают
Не идет ли волк?

Стихотворение закончилось – появляется вол и начинает ловить зайцев, которые прячутся за деревья. Пойманного зайца волк уводит в свое логово.

*Игра малой подвижности

«Мы летим под облаками»

(выполнять махи руками стоя на месте)

Мы летим под облаками,
А земля плывет под нами:
Роща, поле, сад и речка,
И дома, и человечки.
Мы летать устали что-то
Приземлились на болото.
(присели)

Третья неделя (занятие7-8)

Задачи:

1.Учить бегать «Змейкой» за воспитателем, не теряя направления.

2. Совершенствовать индивидуальную работу с мячом, в чередовании с ползанием под препятствием.

3.Воспитывать умение действовать по сигналу.

Вводная часть

Построение в шеренгу по одному. Установка для выполнения упражнения на внимание – по сигналу остановиться. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках. Бег в колонне по одному, бег «змейкой». Ходьба с перестроением на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ с мячом (комплекс 26)

1.И.П. сидя, ноги вытянуть, мяч в обеих руках на коленях.
1-поднять руки вперед, показать мяч воспитателю.
2-и.п.
2.И.П. сидя ноги широко расставлены, мяч наверху на вытянутых руках
1-наклон туловища вперед, касаемся мячом пола
2-и.п.
3.И.П. сидя ноги широко расставлены, мяч впереди на вытянутых руках.
1-поворот туловища вправо.
2-поворот туловища влево,
4.И.П. сидя ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч зажат между ножек
1-наклон туловища вправо, локотком задеваем пол.
2-наклон туловища влево

1. И.П. сидя, ноги вместе, руки упор сзади, мяч на полу между ножек
1-Развести ноги, «Вот мячик»
2-Соеденить ноги «Нет мячика»
2. И.П. стоя, мячик в руках. Прыжки «Зайки и апельсин» Свободные прыжки на двух ногах по залу. По сигналу, останавливаемся, потянулись, сорвали апельсин, почистили, съели, поскакали за следующим.

*Основные виды движений

Повторить правила поведения с мячом. Захват и удержание «домик у мышки».

Дети стоят на одной линии, лицом к натянутой резинке. Ноги чуть шире плеч. Мяч держим двумя руками внизу. Покачали на качелях и по сигналу бросаем вперед, все вместе.
Бегом до резинки, пролезаем под ней, берем мяч и возвращаемся обратно.

*Подвижная игра с бегом прыжками

Подвижная игра с прыжками «Зайка»

Сборник песен для детей в танцевальных ритмах (Музыка и слова В.Оншин)

Заключительная часть

«Игра с червячком»

Дети сидят на полу в одну линию. Колени согнуты (домики), под коленями воспитатель протягивает веревочку (ее начало должно быть подальше от детей). Воспитатель начинает тянуть веревку и приговаривает.
Вот ползет червячок, скользкий длинный бочек,
Кто ловок и удал, червяка поймал.
После этих дети опускают коленки.

Занятие 9 (улица)

Задачи:

1.Закреплять двигательные навыки

2. Развивать двигательное воображение

*Игровое упражнение «Нитка и иголка» Ходьба в колонне по одному, за педагогом, огибая деревья. Бег врассыпную с возвращением к воспитателю после сигнала.

*ОРУ

* Имитация движений при метании на дальность.

Дети встают в шеренгу, лицом к педагогу. Воображаемый мяч в правой руке, левая нога впереди. Прицел, замах, бросок (вперед, вверх).

* Подвижная игра «Кошка и мышки».

Между деревьями натягивается резинка. С одной стороны отгороженного пространства – домик мышек. Выбирается кошка. (первое время роль кошки может выполнять воспитатель) Она садиться под дерево. Мыши сидят в норке.

Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит.

Мышки вылезают из домика и ползают по залу.

Тише мышки, не шумите,
Кошку вы не разбудите…

После этих слов кошка громко произносит «Мяу» и начинает ловить мышей.

* Подвижная игра «Веселый мяч»

Дети стоят в кругу, а воспитатель с мячом в руках стоит в центре. Дети рассказывают стихотворение:

Мой веселый звонкий мяч ты, куда помчался в скач
Синий, красный, голубой, не угнаться за тобой.

После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а воспитатель выбивает или задевает их мячом. Тот, кого задели, садится на скамейку.

* Игра малой подвижности.

Руки подняли и покачали
Это деревья в лесу.
Руки нагнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
В стороны руки, плавно помашем
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем,
Крылья сложили назад.

Четвертая неделя (занятие 10-11)

(с использованием коми лексики по теме: «В мире животных»)

Задачи:

1. *Совершенствовать навыки выполнения циклических упражнений (бег, прыжки и др.).*
2. *Упражнять в ходьбе с мешочком на голове (для развития основных мышечных групп и для формирования правильной осанки).*
3. *Закрепить коми лексику (использовать стихи, сопровождающие упражнения, отрывки из сказок, слова, обозначающие образные движения).*

Вводная часть.

Счет вести на коми языке (ӧтик, кык и т.д.).
Ходьба с элементами коррегирующей гимнастики: на носках, пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок (руки на поясе). Ходьба с изменением направления движения по сигналу (хлопок в ладоши, свисток или другие сигналы).
Бег «змейкой» между набивными мячами.
Дыхательные упражнения «Надуваем шарики», «Сдуваются шарики».

Основная часть.

1.ОРУ (имитация движений различных животных) (комплекс 27)
1«Петушок гуляет» (петук гуляйтӧ).
И.П. – основная стойка, руки внизу.
Хлопки руками вдоль туловища. «Хлопаем крыльями»

2.«Петухи разбудили гусей» (дзодзӧгляс). Защипели гуси.
И.П. широкие ноги, руки вдоль туловища.
1-наклон туловища вперед, руки назад (Ш-Ш-Ш)
2-и.п.
3.«Лисички»
И.П.основная стойка, руки перед грудью. Ходьба на месте, виляя «хвостом» то в одну, то в другую сторону.
4.«Ворын некытгӧ оз вощ, чукля кока мудер ... колі ? Правильно, ош (медведь)».
И.П. стоя на четвереньках.
Ходьба на месте с поочередным подниманием ног и рук.
5.«Медвежата балуются»
И.П.лежа на спине, перекаты вправо, влево, на живот (веськыд бокӧ, кынӧм вылӧ, шуйга бокӧ и т.д.).

6.«Лошадки скачут» (вӧвъяс котӧртӧны).
И.П.основная стойка, руки согнуты перед грудью, галоп с правой и левой ноги на месте.
7.Упражнения для сохранения равновесия «Цапля».
И.П.основная стойка, руки внизу, согнуть одну ногу назад под прямым углом, устоять на одной ноге как можно дольше. Поменять ногу.

*Основные движения на тему «Белочки»:
1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо (с мешочком песка на голове), руки свободные, с пролезанием в обручи («белочки выходят из дупла»).
2.Спрыгивание с гимнастической скамейки («белочки побежали по дереву и спрыгнули на землю за шишками и орехами»).
3.Игра на внимание: «Запомни движение» (на счет 1 – 8 показать детям различные движения, затем вести счет без показа). Дети должны запомнить движения.

*Подвижная игра «Веселые хвостики».
У всех животных есть хвосты, а вот лисичка осталась без хвоста, она будет бегать за вами и ловить за хвостики. Слова водящего – ловишки: «Котралӧй. Бӧжъястӧ энӧвӧшталӧй. Киӧн бӧжто энӧкутӧй ...» (2 раза).
Слова детей: «Ӧтик – кык – куим!» (раз, два, три), Ловишка (в шапочке лисы) догоняет детей, кто остается без хвоста, из игры выходит.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Поезд».
Вечер наступил для животных. Покатаем всех на поезде (сесть на пол, ноги прямые, руки согнуты в локтях). Со звуком «ту-у-у» «поезд» начинается двигаться (выносим вперед от бедра поочередно правую и левую ногу). Остановка – со звуком «ш – ш – ш» (наклон вперед, коснуться руками носков ног). Повторить игру.
Адзысьлытӧдз! До свидания!

Занятие 12 (улица)

Задачи:

1.Закреплять двигательные навыки

2.Развивать двигательное воображение

** Игровое упражнение*

Мы пойдем сначала вправо
Раз, два, три, четыре.
А теперь пойдем налево-
Раз, два, три, четыре.
Дружно ножки поднимаем-
Раз, два, три, четыре.
А теперь мы все присядем
Раз, два, три, четыре.
А потом тихонько встанем
Раз, два, три, четыре.
И закружимся на месте.
Раз, два, три, четыре.
Побежали, побежали, к деткам в гости прибежали.

*ОРУ

** Подлезание под препятствия («Радуга», «Горка», «Домик», «Кусты»)

*Подвижная игра «Птицы и клетка»

Группа делится на две компании. Первая встает в круг, взявшись за руки (клетка), вторая заходит в середину круга и ждет сигнала (птицы).
Под звуки бубна «клетка» поднимает вверх руки (клетка открывается), «птицы» начинают выбегать и забегать обратно. После того, как бубен звенеть перестал, «клетка» приседает. Кто из «птиц» оказался в середине, выбывает из игры.

*Подвижная игра с прыжками

«Поймай бабочку» Дети стоят в кругу. В центре стоит воспитатель, в руках шест, с привязанной на конце бабочкой. Воспитатель вращает шест, а дети подпрыгивают и стараются допрыгнуть до бабочки.

*Игра малой подвижности

«Ветерок»

Вдох – маленький ветерок, губки трубочкой, выдыхаем тихо.
Вдох – ветерок немного подрос, выдох немного посильнее.
Вдох – совсем вырос ветерок, и выдох стал сильным.

Апрель

Первая неделя (занятие 1-2)

Задачи:

1.Учить ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

2.Упражнять в ходьбе «змейкой».

3. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги.

Вводная часть

Построение в шеренгу по одному. Установка для выполнения упражнения на внимание – по сигналу остановиться. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба «змейкой». Бег в колонне по одному, бег с остановкой на сигнал. Ходьба с перестроением в круг на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ «Неваляшки». (комплекс 28)

1.И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон головы вправо-влево.

2. И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1 – руки вверх, и.п.

2 – руки прямо, и.п.

3.И.П. широкие ноги, левая рука на поясе, правая внизу.

Правая рука через верх, наклон вперед «Здравствуйте».

4.И.П. сидя на полу, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1 – наклон туловища вправо, локотком задеваем пол.

2 – и.п.

3 – наклон туловища влево, локотком задеваем пол.

4 – и.п.

5.И.П. сидя на полу, ноги широко расставлены. Руки на поясе.

Поворот туловища вправо – влево.

6.И.П. ноги на ширине плеч. Руки на поясе.

1 – присели, встали правую ножку выставили.

2 - присели, встали левую ножку выставили.

7. Прыжки на широко расставленных ногах.

*Основные виды движений.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием набивных мячей. В конце мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги.
Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
*Подвижная игра с прыжками
«Веселые зайчата»
Дети – зайчата выполняют движения в соответствии с текстом.

Ну-ка, дружно все присели,
Друг на друга поглядели.
Лапками похлопали:
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

Что у зайцев на макушке?

- Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок –
Поскакали все в лесок.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Тик – так»
Дети стоят в кругу, они – «часики». Играющие хором произносят слова и показывают движения в соответствии с текстом.
Тик-так, тик-так.
Мы всегда шагаем так. (шагаем на месте)
Стрелка, стрелка, покружи-
Час, который, покажи! (кружимся на месте).
После этих слов дети должны замереть на месте.

Улица (занятие 3)

Задачи:

1. Закреплять умения сохранять устойчивое равновесие, прыгать в высоту с места с касанием предмета.

2. Развивать двигательное воображение

*Игровое упражнение
Мы пойдем сначала вправо
Раз, два, три, четыре.
А теперь пойдем налево-
Раз, два, три, четыре.
Дружно ножки поднимаем-
Раз, два, три, четыре.
А теперь мы все присядем
Раз, два, три, четыре.
А потом тихонько встанем
Раз, два, три, четыре.
И закружимся на месте.
Раз, два, три, четыре.
Побежали, побежали, к деткам в гости прибежали.
*ОРУ
*Игровое упражнение «Кап – кап»
Кап – кап, я – капель, (прыжки на правой ноге)
У меня в апреле
На весеннем тепле (прыжки на левой ноге)
Капельки поспели.
Кап – кап на скамью, (прыжки на двух ногах)
Детям на игрушки.
Кап – кап воробью
Прямо по макушке. (хлоп ладошкой по макушке и присели)
*Подвижная игра «Удочка» – подпрыгивание на месте на двух ногах, перепрыгивая через крутящуюся веревку.
Выбывает тот, кто задел веревку.
* Подвижная игра «Совушка».
Выбирается совушка, остальные дети изображают бабочек, птичек и т.д. По сигналу «день» дети свободно бегают, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе.
* Игра малой подвижности. Дети стоят по кругу. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Спрячь ладошки». Воспитатель старается задеть ладошки, а дети их убирают за спину.

Вторая неделя (занятие 4-5)

«Веселые поросята»

Сюжетно-игровое занятие

Задачи:

1. Учить спускаться с горки, после подъема на гимнастическую лестницу.

2.Закрепить в игровой форме навыки метания, подъема по гимнастической лесенке.

3. Формировать у детей первоначальный опыт самосохранения.

4. С помощью игр создать положительный эмоциональный настрой.

Вводная часть

Педагог обращает внимание детей на плакат с изображением сказочных поросят и спрашивает:

-Узнали ли вы ребята из какой сказки эти гости?

-А как их зовут?

-Хотите ли вы сами быть маленькими веселыми поросятами, играть и прыгать в сказочном лесу?

После положительного ответа, ребятам предлагается отправиться на поезде в сказочный лес.

Ходьба обычная (чух, чух, чух, чух – отправляется поезд), в лесу растут деревья(ходьба на носках, покачивая руками наверху), растут кустарники (ходьба в полу приседе), растет травка (ходьба в полном приседе). Паровоз набирает скорость – бег обычный и со сменой темпа, паровоз заезжает в горы - бег между двумя горами (на носочках). Подъезжаем к станции. Ходьба и дыхательный упражнения.

Основная часть

*ОРУ «Веселые поросята» комплекс аэробики по показу.(комплекс 29)

*Основные виды движений

Все лето поросята кувыркались в зеленой траве, грелись на солнышке, нежились в лужах и очень любили устраивать соревнования, например «Кто дальше бросит шишку?»

- Метание на дальность массажного мяча.

Осенью, когда солнце припекало уже не так сильно и серые облака тянулись над пожелтевшим небом, находчивые поросята придумали себе новое развлечение. Друзья нашли себе подходящую горку и с утра до вечера залезали на нее, а потом с веселым писком скатывались вниз по мокрым листьям.

- Подъем на гимнастическую лестницу спуск сидя с деревянной горки.

*Подвижная игра «Поросята и волк»

Когда большая лужа у дороги начала по утрам покрываться корочкой льда и становилось все холоднее и холоднее, поросята решили построить себе домики. Кто помнит, что случилось дальше? Ребята строят один большой дом из мягких модулей.

Самый крепкий домик оказался у Нуф - Нуфа, а насколько он прочный, мы сейчас узнаем.

Под песенку веселых поросят дети играют на полянке: бегают, прыгают, танцуют.

Когда кончается музыка, появляется волк (педагог в маске). Дети прячутся в своем домике. Волк пытается дуть на дом, грызть его зубами, царапать когтями, но у него ничего не получается и он уходит. (игру повторить2-3 раза).

Заключительная часть

Педагог с ребятами вспоминают, что случилось в сказке дальше и чем она закончилась.

Улица (занятие 6)

Задачи:

1.Закреплять двигательные умения и навыки

2.Вспомнить персонажи сказок

3.Развивать двигательное воображение

*Игровое упражнение «Репка»

Зашагали ножки, топ-топ-топ-топ,
Прямо по дорожке, топ-топ-топ-топ,
Ну-ка веселее, вот как мы умеем, топ-топ-топ…
Мы шагаем друг за другом,
Лесом и зеленым лугом.
Перед нами огород.
Дед за репкой нас зовет.
По дорожке побежали и не капли, не устали.
Прибежали в огород.
Тут нас дедушка уж ждет.

*ОРУ

Стоит в поле теремок,
Он не низок, ни высок.
Кто-кто в теремочке живет,
Кто-кто в невысоком живет?
В теремке живут зверюшки,
Варят кашу, варят щи,
Вот какие молодцы…

*Игровое упражнение «Колобок»

Убежал от бабки с дедом - бег друг за другом
Поиграл под синим небом.
Он от зайки ускакал, - прыжки с продвижением вперед
От медведя укатился. - пролезание под препятствия
Прибежал, не зная бед,
Он к лисичке на обед

*Подвижная игра с бегом «Веселый козлик»

Бегал козлик по дорожке *Дети свободно перемещаются по залу*
У него устали ножки *(бегают, прыгают)*
Закричала мама Ме-е-е
Ну-ка все быстрей ко мне! *все бегут к воспитателю*

Третья, четвертая неделя
(занятие 7-8 + занятие на улице 9;
Занятие 10-11 + занятие на улице 12)

<u>Контрольно-проверочные занятия</u>

Задачи:

1.Выявление динамики освоения детьми основных видов движений и развития физических качеств.

2.Выявление ошибок в технике выполнения движений

3.Определение алгоритма работы по устранению выявленных недостатков.

4.Воспитывать интерес к движениям.

Май

Первая неделя (занятие1-2)

Задачи:

1.Учить бегать в колонне по одному со сменой темпа.
2.Совершенствовать ходьбу по наклонной доске и гимнастической скамейке.
3.Упражнять в прыжках в длину с продвижением вперед
4.Способствовать развитию чувства равновесия.

Вводная часть

Построение в шеренгу по одному. Установка для выполнения упражнения на внимание – по сигналу присесть. Отправляемся на прогулку в лес. Сначала идем по тропинке, никого не боятся, затем тропинка заводит нас в темный лес и им становиться страшно. Дети идут тихими, крадущимися шагами. Вдруг в самой темной чаще раздался громкий стук. Испугались, присели, сжались в комочек, сидят не дышат, не шелохнутся. А потом побежали из дремучего леса к солнышку.
Ходьба с перестроением в круг на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ «Кот Антипка» (комплекс 30)
Кот Антипка жил у нас – лежим на боку
Он вставал с лежанки в час – встали, потянулись
В два на кухне крал сосиски – поочередно поднимаем правую и левую руку, имитируем движение кражи сосиски.
В три сметану ел из миски – поочередно выставляем правую и левую руку, имитируем движение.
Он в четыре умывался - умываемся из положения, сидя на полу (имитация)
В пять по комнате катался – легли, руки вдоль туловища, сели обняли колени.
В шесть тащил сельдей из кадки – наклон туловища вправо-влево (имитация)
В семь играл с мышами в прядки – поворот туловища вправо-влево (ку-ку)
В восемь хитро щурил глазки
В девять ел и слушал сказки – сели расслабились, жмуримся как кошка.
В десять шел к лежанке спать
Потому, что в час вставать – ложимся на бочок и закрываем глазки.

- Основные виды движений

«Переходим через упавшее дерево». На мостик, по мостику, с мостика.
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперед на доску.
Ходьба по гимнастической скамейке. Строго друг за другом. Руки в стороны.
«А потом по болотным кочкам, как маленькие лягушата»
Прыжки в длину с продвижением вперед (из обруча в обруч).

*Подвижная игра «Гроза» (дети стоят в кругу в центре водящий)
Грянул гром тарарам, (ходим по кругу, взявшись за руки)
Прокатился по полям.
Теплым дождичком звеня, (ходим в другую сторону)
Докатился до меня.
Дождь, дождь, надо нам (хлопаем в ладоши)
Разбегаться по домам! (разбегаемся, водящий ловит)

Заключительная часть

*Игровое упражнение «Мишка вылез из берлоги»
Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге (поворот головы вправо-влево)
Потянулся он от сна: (потягивается)
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (вращение головы)
Наклонился взад-вперед, (наклоны)
Вот он по лесу идет.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки –
Для медведя витаминки.
Наконец медведь наелся
И на бревнышко уселся.

Занятие 3 (улица)

Задачи:

1.Закрепление знаний о временах года

2.Закреплять двигательные навыки

3.Развивать двигательное воображение

Наступила весна, воздух свежий (понюхайте), зазеленела трава(посмотрите), птицы поют(послушайте), медведь из берлоги вылез(позанимаемся)

*Игровое упражнение «Мишка вылез из берлоги»

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге (поворот головы вправо-влево)
Потянулся он от сна: (потягивается)
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (вращение головы)
Наклонился взад-вперед, (наклоны)
Вот он по лесу идет.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки –
Для медведя витаминки.
Наконец медведь наелся
И на бревнышко уселся.
Проснулись лягушки (попрыгаем)

*Игровое упражнение «Лягушка»

Вот лягушка на дорожке
У нее озябли ножки
Чтобы ей помочь быстрей
Мы попрыгаем за ней. (прыжки с продвижением вперед)
А вот и первый майский гром и дождь.

*Подвижная игра «Гроза» (дети стоят в кругу в центре водящий)

Грянул гром тарарам, (ходим по кругу, взявшись за руки)
Прокатился по полям.
Теплым дождичком звеня, (ходим в другую сторону)
Докатился до меня.
Дождь, дождь, надо нам (хлопаем в ладоши)
Разбегаться по домам! (разбегаемся, водящий ловит)

*Игра малой подвижности «Тишина у пруда»

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте, малыши!

Вторая неделя (занятие 4-5)

Задачи:

1.Упражняться в беге со сменой темпа.

2.Совершенствовать прыжок в длину с места и индивидуальную работу с мячом.

3.Способствовать развитию глазомера, координации движений.

Вводная часть

Построение в шеренгу по одному. Установка для выполнения упражнения на внимание – по сигналу присесть. Ходьба в колонне по одному, ходьба широким – мелким шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному, бег со сменой темпа. Ходьба с перестроением в круг на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ с кубиками «Строим дом» (комплекс 31)
1.И.П.стоя, руки опущены.
1-руки через стороны вверх. «Будем строить вот такой дом»
2-и.п.
2.И.П.стоя, широкие ноги.
1-наклон туловища вперед – для строительства нам нужно много кирпичей.
2-и.п.
3.И.П.сидя на полу, широкие ноги, руки в стороны.
1-наклон туловища вправо-влево - посмотрите, как работает кран
4-И.П. сидя на полу, широкие ноги, руки в стороны.
1-поворот туловища вправо-влево – еще он умеет перевозить грузы так
5.И.П.стоя, руки опущены. Присесть, легко постучать кубиками об пол. «Забиваем гвозди на полу»
6.И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища.
По хлопку, переворот на живот «Для того чтобы в доме текла вода, и было тепло, нужны трубы»
7.И.П. стоя, руки над головой.
Прыжки на месте, руки над головой.
Радуйтесь дети, мы построили дом!

*Основные виды движений
- Встают по кругу. Учим правильному захвату:
Начинаем с одной руки (пальчики широко расставлены, «тарелочка», «домик у мышки»), переходим на две руки («два домика у мышки»).

Садимся на колени. Катаем мячик перед собой («паучок бежит по мячику»). Садимся на пол, колени согнуты. «Паучок убегает в норку», катим мячик под коленки.
После работы мячи кладем на место (по команде).

- Упражнение «Зайка прыгает через ручей». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они становятся у мягкой дорожки, положенной на пол. Ноги слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание, руки отведены назад и по сигналу «И-хоп» прыгают через ручей, при этом руки должны лететь вперед. Затем все поворачиваются и вновь прыгают по сигналу воспитателя. (6-8 раз).

*Подвижная игра с бегом
«Хитрая лиса».
Дети становятся в круг, в центре под покрывалом сидит «Лиса» (заранее выбранный ребенок). Дети идут по кругу и хором говорят:

Ходит, бродит вдоль села
Плутовка – рыжая лиса.
Как ее нам увидать?
Лап плутовки избежать?

«Хитрая лиса, где ты?» Лиса выпрыгивает из под покрывала и с возгласом «Я здесь» начинает ловить детей, убегающих в домик.

Заключительная часть
Игра малой подвижности «Паровоз»
Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях – они вагончики поезда, и выполняют движения. Воспитатель становится впереди и произносит слова.
Загудел паровоз
Две трубы и сто колес
Чух, чух, чух, чух,
Далеко я укачу-у-у!
Ходьба друг за другом, с выпрямлением согнутых в локтях рук.

Занятие 6 (улица)

Задачи:

1.Закреплять двигательные навыки

2.Развивать двигательное воображение

- «Иголка и нитка» ходьба и бег «змейкой» за ведущим.

«Зайцы и апельсины» - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с принятием игровой роли: «зайцы»)

*ОРУ

Игровые упражнения.

*«Мяч через шнур». На середине площадки между двумя деревьями натягивается шнур. Дети с мячами в руках располагаются на одной стороне в 3-5 метрах от шнура.

Работаем одновременно с воспитателем. Прицел, через низ к уху (замах), послушали, бросок вверх - вдаль. Бежим к шнуру, пролезаем за мячом и бегом возвращаемся обратно.

*Упражнение «Лягушки на болоте». Упражнение выполняют одновременно все дети.(прыжки по нарисованным кружочкам).

*Подвижная игра с бегом

«Хитрая лиса».

Дети становятся в круг, в центре под покрывалом сидит «Лиса» (заранее выбранный ребенок). Дети идут по кругу и хором говорят:

Ходит, бродит вдоль села
Плутовка – рыжая лиса.
Как ее нам увидать?
Лап плутовки избежать?

«Хитрая лиса, где ты?» Лиса выпрыгивает из под покрывала и с возгласом «Я здесь» начинает ловить детей, убегающих в домик.

*Игра малой подвижности «Игра с червячком»

Дети стоят в одну линию. Ноги широко расставлены. Между ногами воспитатель протягивает веревочку (ее начало должно быть подальше от детей). Воспитатель начинает тянуть веревку и приговаривает.

Вот ползет червячок, скользкий длинный бочек,
Кто ловок и удал, червяка поймал.

После этих дети соединяют ноги.

Третья неделя (занятие7-8)

Задачи:

1.Продолжать учить пролезать боком в обруч.
2.Совершенствовать индивидуальную работу с мячом
3.Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.

Вводная часть

Построение в шеренгу по одному. Установка для выполнения упражнения на внимание – по сигналу присесть. Ходьба в колонне по одному, ходьба широким - мелким шагом, ходьба на пятках. Бег в колонне по одному, бег с остановкой на сигнал. Ходьба с перестроением на ОРУ.

Основная часть

*ОРУ с ленточками (комплекс 32)

1.И.П.стать свободно, руки опустить.
1- Взмах вперед
2- и.п.
3-взмах в стороны.
4-и.п.
2.И.П. сидя, ноги вместе, ленты в руках на коленях.
1-наклон туловища вперед, лентами задеть ступни.
2-и.п.
3.И.П. сидя, руки с лентами в стороны.
1-наклон туловища вправо, касаемся лентами пола.
2-наклон туловища влево, касаемся лентами пола.
4.И.П. сидя, ноги вместе вытянуты вперед, руки в стороны.
Поворот туловища вправо-влево.
5.И.П. основная стойка, руки с лентами внизу.
1- полный присед, руки с лентами вверх.
2-и.п.
6.Прыжки на месте, на двух ногах. Руки с лентами наверху.

*Основные виды движений

-Закрепленный на стойках большой обруч.
Показ воспитателем: пролезание в обруч боком (нога, голова, плечи, туловище, нога).

- Индивидуальная работа с мячом. Повторить команды «Взяли мяч» и «Положили мяч». Повторить правильный захват и удержание мяча в руках «Домик у мышки».

Ладони держат мяч сбоку/снизу. Легкие подбрасывания мяча вверх/перед собой, глазки смотрят на мяч. Мяч должен отрываться от ладоней.

*Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик»

Дети сидят на скамейке. По сигналу воспитателя «Солнышко» все идут гулять. По сигналу «Дождик» дети бегут в центр зала к воспитателю и прячутся «под грибок». Повтор 2-3 раза.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Тишина у пруда»

Дети стоят в кругу. Руки на верху (ветерок качает камыш)

Тишина у пруда,
Не колышется вода.
Не шумите камыши,
Засыпайте малыши.

Дети опускают руки, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза.

Занятие 9 (улица)

Задачи:

1.Закреплять двигательные навыки

2.Развивать двигательное воображение

*Игровое упражнение «Вместе по лесу идем»

Вместе по лесу идем,
Не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг.(ходьба на месте)
Тысячи цветов вокруг (руки в стороны, кружение на месте)
Вот ромашка, василек, (наклон туловища вперед)
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковер (наклон туловища вправо-влево)
И направо и налево.
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули.
Отдохнули, подышали
И пошли гулять сначала.

* Подлезание под препятствия («Радуга», «Горка», «Домик», «Кусты»)
* Закрепить движения для метания вдаль и в цель.

*Подвижная игра «Птицы и клетка»

Группа делится на две компании. Первая встает в круг, взявшись за руки (клетка), вторая заходит в середину круга и ждет сигнала (птицы). Под звуки бубна «клетка» поднимает вверх руки (клетка открывается), «птицы» начинают выбегать и забегать обратно. После того, как бубен звенеть перестал, «клетка» приседает. Кто из «птиц» оказался в середине, выбывает из игры.

*Подвижная игра

«Веселые зайчата»

Дети – зайчата выполняют движения в соответствии с текстом.

Ну-ка, дружно все присели,
Друг на друга поглядели.
Лапками похлопали:
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

Что у зайцев на макушке?

- Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок –
Поскакали все в лесок.

Игра малой подвижности «Тик – так»

Дети стоят в кругу, они – «часики». Играющие хором произносят слова и показывают движения в соответствии с текстом.
Тик-так, тик-так.
Мы всегда шагаем так. (шагаем на месте)
Стрелка, стрелка, покружи-
Час, который, покажи! (кружимся на месте).
После этих слов дети должны замереть на месте.

Четвертая неделя (занятие 10-11)

(сюжетно – игровое)

«Путешествие на поляну сказок».

Автор – Регушевская М.В., г. Сыктывкар.

Задачи:

1. *Упражнять детей ходить по гимнастической скамейке в быстром темпе, подлезать в обруч боком, ходить по массажным кочкам, не касаясь пола руками.*
2. *Упражнять в прыжках с продвижением вперед*
3. *Закрепить коми лексику посредством использования стихов, сопровождающих упражнения, отрывков из сказок, слов, обозначающих образные движения.*

Вводная часть:

Сегодня мы отправимся на поляну сказок. Я, Пера - Богатырь, проведу вас самой короткой дорогой. Только прежде чем идти в лес, посмотрим, знаете ли вы деревья, которые растут в лесу. Поиграем в игру «Чей кружок быстрее соберется».

А теперь пора отправляться в дорогу. В лесу раннее утро. Солнце еще низко над горизонтом, поэтому в лесу сумрачно. Чтобы никого не потревожить, пойдем очень осторожно. (Пуктой киясто коскад. Мунам кок чунь йылын. Мунам коклябор йылын).

Вышли на тропинку. Солнце уже выше поднялось. По тропинке можно и бегом пробежать. Котортам одйо.

Путь нам преградило поваленное дерево, перепрыгнем через него. Еще одно поваленное дерево встретилось. Мы и под ним пробежим, преодолеем это препятствие.

На пути нам встретился бурелом. Возьмем в руки топорики и прорубим себе проход. Остановимся и оглянемся вокруг, что же мы увидим?

Основная часть:

*ОРУ (комплекс 34)

1.«Солнце» (шонді) уже высоко поднялось. Потянемся к солнышку, покажем ладошки.

2.«Ветер» (тов). Деревья в лесу высокие растут. Ветер налетел, закачались ветки деревьев, кусты закачались, трава зашелестела.

Наклоны туловища вперед, поворот туловища вправо-влево.

3.«Птицы» (лэабачьяс). Птицы летают (лэбачьяс лэбоны). Большие птицы радуются нам и маленькие птички тоже нам рады. Наклоны туловища вправо-влево.
4.«Елочки» (козьяпу). Елочки вокруг полянки растут.
Растет маленькая елочка (ичот коз).Растет большая елочка (ыджыд коз)
Приседание.
5.«Мишка» (ошпиян). Мишка косолапый проснулся (туплясам ошпиян моз)
Ворын некытчо оз вош
Чукля кока мудер ош.
Муно, муно вород
Сюся дзоргысь сторож.
Лежа на спине, руки вдоль туловища. По хлопку переворачиваемся на живот. («В берлоге с боку на бок переворачивается»).
7.«Зайчик» (коч). Зайчик скачет очень быстро. Одйо чеччав коч,
Мено суан сточ.
Скок да скок, да скок,
Тэнад тэрыб кок.
Одйо чеччав коч
Мено суан сточ.
Прыжки на двух ногах.

*Основные движения:
- Пора отправляться дальше. Шли мы, шли, к ручейку пришли, мостик перекинули, а на той стороне заросли шиповника. Надо нам по мостику пройти и через заросли шиповника пробраться так, чтобы не уколоться. (Пролезание в обруч боком, ходьба по гимнастической скамейке, пролезание в обруч боком).
- Шли мы, шли, на болото пришла. Кто первый по кочкам через болото пройдет? (Мунам нюртi). (Ходьба по массажным кочкам).
- На болоте ягод видимо – невидимо. Какие это ягоды? Клюква (турипув), морошка (мырпом). Давайте ягоды собирать. Кто быстрее? (Чукортам вотос) Игра «Догони мяч»

* Игры – инсценировки, подвижные игры:
Шли мы, шли, наконец-то, на поляну сказок пришли.
Воспитатель показывает картинку. Встречает нас Ворса (Леший), он в сказочном лесу живет, лес охраняет, сказки и игры сохраняет.
Леший: Видза оланныд, челядь. Давайте со мной играть. Если не справитесь я вас домой не отпущу.
«В медведя»
Дети стоят в кругу, в центре сидит заранее выбранный «медведь», остальные «сборщики ягод».
«Сборщики ягод ходят по кругу вокруг «медведя», делая вид, что собирают ягоды, при этом говоря:

Медведюшка – бабушка,
Медведюшка – бабушка,
Твою чернику собираем,
Твою бруснику выбираем,
Хорошие ягоды себе берем,
Плохие выбрасываем…
После этих слов «Медведь» сбрасывает покрывало и начинает ловить детей. (тот, кого поймали первым становиться «медведем»)

Заключительная часть

Леший: Еще одна игра у меня для вас припасена.
«Пышкай» («Воробей»)
По жребию выбирают водящего – «воробья». Ему завязывают глаза. Он стоит в центре круга, остальные становятся в круг и поют:
Прилетел к нам воробей
И запел, как соловей.
Эй, ты, птичка, не зевай,
Кто мяукнет, угадай.
Все замолкают.
Кто-нибудь произност «няв-няв» (мяу-мяу).
Водящему нужно узнать, кто подал голос.
Леший: Молодцы, ребята, со всем справились. Разрешаю вам идти домой.

Занятие 12 (улица)

Задачи:

1.Закреплять двигательные навыки

2.Развивать двигательное воображение

* Игровое упражнение «Дудочка и ноты»

Заиграла дудочка и дети бегают в разные стороны, музыка прекращается и дети возвращаются к педагогу.

*ОРУ

*Игровое упражнение «Солнечные зайчики»

Скачут попрыгайчики –
Солнечные зайчики
(прыжки, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью)
Мы зовем их –
(основная стойка, подзываем руками)
Не идут
(основная стойка, поворот головы вправо-влево)
Были тут –
И нет их тут.
(прыжки вправо-влево, руки на пояс)
Прыг, прыг
По углам
(прыжки с продвижением вперед, в разные стороны)
Были там –
И нет их там.
(ходьба на месте)
Где же зайчики?
(основная стойка, смотрим из под руки)
Ушли?!
(мах сверху вниз правой рукой)
Мы нигде их не нашли.
(пожимаем плечами)

*Подвижная игра «Птицы и клетка»

Группа делится на две компании. Первая встает в круг, взявшись за руки (клетка), вторая заходит в середину круга и ждет сигнала (птицы).
Под звуки бубна «клетка» поднимает вверх руки (клетка открывается), «птицы» начинают выбегать и забегать обратно. После того, как бубен звенеть перестал, «клетка» приседает. Кто из «птиц» оказался в середине, выбывает из игры.

* Игра малой подвижности

«Шалтай –Болтай»
Дети стоят в свободной позе. Имитация движений.
Шалтай – Болтай
Сидел на стене. (стоят и болтаются)
Шалтай – Болтай
Свалился во сне. (присели и не шевелимся)