

**Годовое планирование  
непосредственно-образовательной  
деятельности по физической культуре  
Первая младшая группа (2-3 года)**

Инструктор  
по физической культуре  
Круглова Надежда Юрьевна  
МБДОУ детский сад 441

<p><b>Сентябрь. Занятие 1</b>  <b>Задачи.</b> Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).  <b>Пособия.</b> 2 длинные веревки (2,5—3 м), кукла.  Содержание занятия и методика его проведения.  <b>Первая часть.</b> Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в детский сад воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними).  <b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения.  <i>И. п.:</i> стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить — «Птички машут крыльями». Повторить 4—6 раз.  <i>И. п.:</i> то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям — «Птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх. Повторить 4—6 раз.  Бег — «Птички летают». Ходьба за воспитателем.  <b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ходьба по дорожке шириной 35—30 см (между двух длинных веревок) к кукле. Дети сидят на стульях. Воспитатель приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ребенок повторяет упражнение 2—3 раза.  <b>Подвижная игра</b> «Бегите ко мне». Повторяется 2—3 раза.  <b>Третья часть.</b> Спокойная ходьба за воспитателем.  <b>Примечание.</b> Занятие проводится в бодром темпе. Воспитатель старается заинтересовать каждого ребенка, застенчивых детей и вновь пришедших в детский сад приглашает выполнить упражнение, подбадривая. Но если ребенок отказывается, то можно ему разрешить понаблюдать за ходом занятия. Это поможет малышу быстрее привыкнуть к новым условиям.</p>	<p><b>Сентябрь. Занятие 2</b>  <b>Задачи.</b> Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.  <b>Пособия.</b> Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка).  Содержание занятия и методика его проведения.  До начала занятия дать детям поиграть с погремушкой. Упражнения проводятся с погремушками.  <b>Первая часть.</b> Чередование ходьбы врассыпную и бега за воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.  <b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения.  <i>И. п.:</i> сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой.  2. <i>И. п.</i> стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4—6 раз.  3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. Повторить 4—6 раз.  4. Свободно поплясать с погремушкой.  5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.  <b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ползание на четвереньках (4—6 м) к собачке — «Пойдем, как собачка». Повторить 2—3 раза. Задание выполняют одновременно 2—3 детей, воспитатель подбадривает их, помогает выполнить задание до конца. Остальные дети сидят на стульях.  <b>Подвижная игра</b> «Догоните меня». Спокойная ходьба. Повторить 3—4 раза.  <b>Третья часть.</b> Ходьба за воспитателем — «Пойдем тихо, как мышки»</p>
<p><b>Сентябрь. Занятие 3</b>  <b>Задачи.</b> Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.  <b>Пособия.</b> Стулья по количеству детей, кукла.  Содержание занятия и методика его проведения.  До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке.  <b>Первая часть.</b> Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Воспитатель сидит на большом стуле.  <b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения.  <i>И. п.:</i> сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз.  <i>И. п.:</i> стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться». Повторить 4—6 раз.  <i>И. п.:</i> стоя, руки свободно. Пскоки на месте — «Воспитатель нашел детей, и все</p>	<p><b>Сентябрь. Занятие 4</b>  <b>Задача.</b> Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать определенном направлении.  <b>Пособия.</b> 2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.  Содержание занятия и методика его проведения.  <b>Первая часть.</b> Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке — между двумя параллельными линиями (ширина 35—30 см).  <b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения. Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах комнаты (врассыпную).  <i>И. п.:</i> сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4—6 раз.  <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4—6 раз.  <i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.  <i>И. п.</i> стоя, пскоки на месте на двух ногах — «Прыгать, как зайки», руки держать свободно</p>

радуются» (15—20 сек).

Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.

**Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5—3 м, ширина 25—20 см). Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. По необходимости воспитатель оказывает помощь некоторым детям.

Взойти на ящик и сойти с него (50X50X20 см). Ящик ставится на пол на расстоянии 3—4 м от доски.

**Подвижная игра** «В гости к куклам». Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях. У противоположной стены сидят куклы или другие игрушки. По сигналу воспитателя все бегут к куклам, здороваются с ними. По другому сигналу бегут на свои места. Игра повторяется.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем вместе с куклами. Каждый ребенок держит одну игрушку.

(15—20 сек).

Спокойная ходьба за воспитателем (20—30 сек).

**Упражнения в основных видах движения.** Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40—45 см.), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. Выполняя упражнение, смотреть вперед на игрушку. При подлезании стараться не задевать веревку. Повторить 3—4 раза. Дети выполняют задание друг за другом.

Воспитатель вместе с детьми расставляет стойки и предлагает всем встать в шеренгу за веревку, дает в правую руку шишку (или мяч). Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2—3 раза). Вначале проверяет, правильно ли дети взяли шишку в правую руку. Сам становится перед детьми, держит шишку в левой руке и говорит: «Взяли шишку в эту руку (показывает), в правую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахнулись, и ...Хоп! Бросили далеко, далеко!» После броска дети бегут за шишкой, возвращаются на место и вновь повторяют бросок. Затем они кладут шишки в корзину.

**Подвижная игра** «Бегите ко мне». Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба за воспитателем.

<p><b>Октябрь. Занятие 1.</b>  <b>Задачи.</b> Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.  <b>Пособия.</b> Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.  Содержание занятия и методика его проведения.  <b>Первая часть.</b> Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю.  <b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения.  1. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени — «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.  2. <i>И. п.:</i> сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги — «Длинные и короткие ноги». Повторить 4—6 раз.  3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину — «Рыбки плавают». Повторить 3—4 раза.  4. <i>И. п.:</i> стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте — «Воробышки прыгают».  5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.  <b>Упражнения в основных видах движений.</b> Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2—3 раза.  <b>Подвижная игра</b> «Догоните мяч». Повторить 2—3 раза. Дети сидят (или стоят) в одном конце помещения. У воспитателя в руках корзина с мячами. По сигналу «хоп!» воспитатель выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берет один мяч, кладет в корзину, которую воспитатель держит на уровне поднятой руки ребенка, и садится на свое место. Игра повторяется.  <b>Третья часть.</b> Ходьба за воспитателем.</p>	<p><b>Октябрь. Занятие 2.</b>  <b>Задачи.</b> Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.  <b>Пособия.</b> Гимнастическая доска (ширина 30—25 см, длина 2,5—3 м), цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, мяч.  Содержание занятия и методика его проведения.  До начала занятия воспитатель приглашает детей посмотреть, что у него лежит в корзине. Дети смотрят, каждый берет по одному цветному платочку, играет с ним.  <b>Первая часть.</b> Ходьба в чередовании с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться враспынную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений).  <b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (<i>с платочками</i>).  <i>И. п.:</i> сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.  <i>И. п.:</i> стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек — «Вот и нашлись все детки». Повторить 4—6 раз.  <i>И. п.:</i> лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3—4 раза одной и другой рукой.  Пскоки на месте на двух ногах.  Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место.  <b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (ленты, стула, гимнастической скамейки и т. д.). Задание дети выполняют друг за другом по 2—3 раза.  Прокатывание мяча. Дети садятся на ковер рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится воспитатель. У него большой мяч. Воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Для того чтобы мяч катился дальше, толчок надо выполнять энергично. Задание выполняется индивидуально. Каждый ребенок прокатывает мяч 2—3 раза.  <b>Подвижная игра</b> «Бегите ко мне». Повторить 2—3 раза.  <b>Третья часть.</b> Спокойная ходьба враспынную вместе с воспитателем.</p>
<p><b>Октябрь. Занятие 3</b>  <b>Задачи.</b> Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.  <b>Пособия.</b> Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).  Содержание занятия и методика его проведения.  <b>Первая часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с пеком и стать в разных местах комнаты, повернувшись к воспитателю.  <b>Вторая часть.</b> Обще- развивающие упражнения (<i>с мешочками</i>).  <i>И. п.:</i> сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—6 раз.  <i>И. п.:</i> стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на</p>	<p><b>Октябрь. Занятие 4</b>  <b>Задачи.</b> Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.  <b>Пособия.</b> Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, Наклонная доска, мяч (диаметр 25—30 см).  Содержание занятия и методика его проведения.  Воспитатель дает каждому ребенку обруч.  <b>Первая часть.</b> Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой — «Машины едут быстро и медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.  <b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (<i>с обручем</i>).  <i>И. п.:</i> сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой — «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4—6 раз.</p>

<p>пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Бег врассыпную за воспитателем. Ходьба. По указанию воспитателя сесть на стулья или гимнастическую скамейку.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Бросание мешочков в горизонтальную цель — ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. Упражнение выполняют одновременно 2—4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой по 2—3 раза.</p> <p>Прыгать через веревку на двух ногах — «Зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с воспитателем становятся у веревки, положенной на ковровую дорожку. Воспитатель следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «хоп» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу воспитателя. Упражнение повторяется 6—8 раз.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба за воспитателем.</p>	<p><i>И. п.:</i> стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Бег друг за другом с обручем в руках — «Машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч ребенку, тот ловит его, немного вытянув руки вперед на уровне груди, можно прижимать мяч к груди. Упражнение выполняет каждый ребенок по 2—3 раза.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют друг за другом. Воспитатель придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. Задание выполняется 2—3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Спокойная ходьба парами за воспитателем, который помогает детям найти пару и построиться.</p>
--	--

<p><b>Ноябрь. Занятие 1.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.</p> <p><b>Пособия.</b> Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10—15 см), длинная веревка, машина.</p> <p>Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. В машине мешочки с песком. Воспитатель предлагает детям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (<i>с мешочком</i>).</p> <p>1. <i>И. п.:</i> стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть смотреть вперед, выпрямиться, снять мешочек с головы. Повторить 3—4 раза.</p> <p><i>И. п.:</i> лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15—20 сек. Спокойная ходьба. Стать в указанное (обозначенное) место.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Метание вдаль правой и левой рукой (2—3 раза каждой рукой). Воспитатель становится перед детьми и показывает, как взять мешочек. Затем встает рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Можно прыгать через ту же веревку, которая использовалась как ориентир во время метания — дети стояли за</p>	<p><b>Ноябрь. Занятие 2.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).</p> <p>Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Воспитатель встает рядом с менее активными детьми. Ходить по кругу, взявшись за руки. По предложению воспитателя дети берут мячи.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.</p> <p><i>И. п.:</i> стоя мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15—20 сек). Спокойная ходьба.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Катание мячей. Воспитатель половину мячей кладет на место. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1—</p>
--	--

<p>веревкой. Упражнение выполняют одновременно все дети 4—6 раз. Воспитатель быстро проверяет правильность исходного положения, чтобы детям не приходилось долго ждать и не терялся интерес к упражнению.</p> <p>Перешагивание через препятствие ( 1—2 раза). Ставятся 3—4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д.) (высота 10—15 см). Воспитатель идет первым, дети идут за ним.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба с остановками по сигналу.</p>	<p>1,5 м и катают друг другу мяч 8—10 раз.</p> <p>Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). Дети помогают воспитателю расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Малыши выполняют задание друг за другом 2—3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Спокойная игра «Кто тише». По сигналу воспитателя дети идут к мишке, он спит (сидит на стуле), стараться идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся. Повторить 1—2 раза.</p>
<p><b>Ноябрь. Занятие 3.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.</p> <p><b>Пособия.</b> Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска. Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p>До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке. Впереди большой стул для воспитателя.</p> <p><b>Первая часть.</b> Чередование ходьбы и бега между стульчиками. По сигналу воспитателя дети садятся на стулья.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. Повторить 3—4 раза.</p> <p>2. И. п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть выпрямиться — «Дети спрятались и показались». Повторить 4—6 раз.</p> <p>3. И. п.: сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться. Повторить 4—5 раз.</p> <p>4. Поскоки на месте (20—30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском воспитатель следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2—3 раза. Дети помогают поставить и убрать доску.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Догони мяч». Повторить 2—3 раза. Можно предложить детям новый вариант игры: по сигналу дети не бегут, а ползут на четвереньках за мячом. Обратно с мячом они бегут.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба. Повторить игру «Кто тише».</p>	<p><b>Ноябрь. Занятие 4.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.</p> <p><b>Пособия.</b> Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка. Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего. Взять флажки и стать враспынную, повернувшись к воспитателю (можно в шеренгу или полукруг).</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с флажком).</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.</p> <p>И. п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Бег с флажком друг за другом (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см.</p> <p>Подлезание под рейку . Повторить 2—3 раза. Ползая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-либо одной стороне помещения.</p> <p>Прыжки в длину с места через веревку (фронтально). Повторить 4—6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться надо легко на обе ноги, сгибая колени.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Догони мяч». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно)</p>

<p><b>ДЕКАБРЬ. Занятие 1.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.</p>	<p><b>ДЕКАБРЬ. Занятие 2.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми..</p>
--	--

<p><b>Пособия.</b> Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка. Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба и бег друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда выясняется, что в корзине шишки (или мячи), воспитатель рассыпает их, предлагает каждому взять по одной шишке и повернуться к воспитателю.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (<i>с шишками</i>).</p> <p><i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки—«Шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение — «Белочка играет с шишкой». Повторять 4—5 раз.</p> <p>Поскоки на месте «Белочка прыгает» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Перейти в отведенное для метания место.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Метание вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем дети бегут за шишкой, возвращаются на свое место и вновь бросают.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперед и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с нее.</p> <p><b>Подвижная игра «Поезд».</b> Повторить 2—3 раза. Воспитатель предлагает детям стать друг за другом и говорит: «Вы вагончики, а я паровоз»—и становится впереди детей. Все складывают руки, изображая гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее, при этом играющие произносят: «чу-чу-чу» и делают круговые движения руками. Воспитатель замедляет темп и объявляет остановку. После следующего гудка поезд вновь отправляется в путь.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба друг за другом.</p>	<p><b>Пособия.</b> Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1—2 наклонные доски, мяч.</p> <p>Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего). Взять ленту и стать врассыпную лицом к воспитателю.</p> <p><b>Вторая часть, Общеразвивающие упражнения (с лентой),</b></p> <p><i>И. п.:</i> стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. (Вместо наклона можно выполнять приседание.) Затем по указанию воспитателя (этим регулируется темп движения) наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> лежа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить. Повторить 4—6 раз.</p> <p>3.Поскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом. Положить ленту.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3—4 раза. Если имеются две - наклонные доски, то по одной из них дети идут вверх, а по другой — вниз. Если только одна доска, то сначала все идут вверх, а затем вниз. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга. По необходимости воспитатель поддерживает малышей за руку.</p> <p>Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 2—3 раза подряд. Надо следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для ловли мяча, старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди (рис. 33).</p> <p><b>Подвижная игра «Поезд».</b> Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.</p>
<p><b>ДЕКАБРЬ. Занятие 3.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p> <p><b>Пособия.</b> Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейка или веревка. Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. По указанию воспитателя взять мяч и стать, повернувшись к воспитателю.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (<i>с мячом</i>).</p> <p><i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться</p>	<p><b>ДЕКАБРЬ. Занятие 4.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.</p> <p><b>Пособия.</b> Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка. Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. По сигналу воспитателя стать каждому в один из обручей.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (<i>с обручами</i>).</p>

<p>не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед, Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.</i> стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.</i>: лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Поскоки на месте, держа мяч в руках (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Дети выполняют задание одновременно всей подгруппой 4—5 раз. Воспитатель следит, чтобы дети делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперед, а не вниз. Воспитатель показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.</p> <p>Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Во время подлезания стараться не прикасаться к рейке.</p> <p><b>Подвижная игра «Пузырь».</b> Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба змейкой за воспитателем.</p>	<p>1. <i>И. п.</i>: стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над готовой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться. Повторить 3—4 раза.</p> <p>2. <i>И. п.</i>: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться. Повторить 4—5 раз.</p> <p>3. <i>И. п.</i>: лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, вернуться в исходное положение. Если у детей сразу не получается все упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновременно ноги и руки. Не обязательно поднимать прямые ноги. Повторить 3—4 раза.</p> <p>4. Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками — «Машины едут» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Положить обручи.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом, 2—3 раза. Во время ходьбы надо держать руки, в стороны, смотреть вперед, на конец гимнастической скамейки. Следить, чтобы дети шли переменным шагом, а не приставным.</p> <p>Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15—20 см. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4—5 раз. Дети помогают воспитателю положить веревки на коврик или ковровую дорожку. Воспитатель проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение — ноги слегка расставили, стопы параллельно.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом). Дети выполняют задание по одному 1—2 раза. Воспитатель должен находиться у гимнастической стенки.</p> <p><b>Подвижная игра «Самолеты».</b> Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба с остановкой на сигнал.</p>
---	---

<p><b>ЯНВАРЬ. Занятие 1.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.</p> <p><b>Пособия.</b> Цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2—3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка.</p> <p>Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (<i>с платочком</i>).</p> <p>1. <i>И. п.</i>: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз — «Дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6—8 раз.</p> <p>2. <i>И. п.</i>: стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом — «Детки спрятались». Воспитатель делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямиться, опустить руки — «Вот детки нашлись». Воспитатель называет несколько детей по именам. Повторить 4—6 раз.</p> <p>3. <i>И. п.</i>: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке.</p>	<p><b>ЯНВАРЬ. Занятие 2.</b></p> <p><b>Задача.</b> Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.</p> <p><b>Пособия.</b> Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча или ящика для метания в цель.</p> <p>Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем, Ходить и бегать широким, свободным шагом. Воспитатель всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять погремушку и встать враспынную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к воспитателю.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (<i>с погремушкой</i>).</p> <p><i>И. п.</i>: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, пограть ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.</p> <p><i>И. п.</i>: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться.</p>
---	--



<p>Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. Повторить 3—4 раза. То же выполнить другой рукой.</p> <p>4. Потанцевать с платочком кто как умеет (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить платочки.</p> <p><b>Упражнение в основных видах движений.</b> Катание мяча в воротики. Расставить 2—3 дуги и на расстоянии 80—100 см отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Одновременно выполняют задание 2—3 детей. Затем ребенок бежит за своим мячом и возвращается на место по какой-либо определенной стороне. В это время упражнение выполняют другие 2—3 детей. Все прокатывают мяч 3—4 раза.</p> <p>Лазанье по гимнастической стене. Учить детей выполнять упражнение по одному самостоятельно 1—2 раза. Если упражнение в лазанье проводится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности, то на занятии это упражнение заменяется ходьбой по наклонной доске.</p> <p><b>Подвижная игра «Догони меня».</b> Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить 4—6 раз.</p> <p><b>И. п.:</b> лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повторить 4—6 раз.</p> <p>Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.</p> <p><b>Упражнение в основных видах движений.</b> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом. Смотреть вперед, не торопиться.</p> <p>Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80—100 см) по 2—3 раза каждой рукой. Одновременно бросок выполняют 3—4 детей в 3—4 мишени. По сигналу воспитателя каждый ребенок бросает мешочек в свой обруч. Напоминать детям, что нужно стараться попасть в обруч. Следить, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хороший замах, не переступали линию или веревку, за которой они стоят. После броска по сигналу воспитателя дети берут свои мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже другой рукой.</p> <p><b>Подвижная игра «Догони меня».</b> Воспитатель не должен слишком быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». Ребенок сам выбирает себе товарища, берет его за руку и ходит с ним в паре. Воспитатель помогает тем детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.</p>
<p><b>ЯНВАРЬ.</b> Занятие 3.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.</p> <p><b>Пособия.</b> Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски, 3—4 больших обруча.</p> <p>Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать врассыпную, повернувшись к воспитателю.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с лентой)</p> <p>1. <b>И. п.:</b> стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6—8 раз) — «Крутится мелинита», затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение.</p> <p>2. <b>И. п.:</b> сидя, ноги вместе, ленту держать двумя руками за концы. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4—6 раз.</p> <p>3. <b>И. п.:</b> лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Также поднять другую ногу. Повторить движения :2—3 раза для каждой ноги.</p> <p>4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (20—30 сек). Ходьба в колонне что одному. Положить ленту.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперед на доску.</p> <p>Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение</p>	<p><b>ЯНВАРЬ.</b> Занятие 4.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия и ориентировки в пространстве.</p> <p><b>Пособия.</b> Шишки на каждого ребенка, 2 гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры.</p> <p>Содержание занятия и методика его проведения:</p> <p><b>Первая часть</b> Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. Дети - берут из корзины по две шишки и становятся перед воспитателем.</p> <p><b>Вторая часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения (с шишками)</i> .</p> <p>1. <b>И. п.:</b> стоя, руки опустить. Поднимать прямые руки в стороны - верх, опустить руки. Повторить 4—6 раз.</p> <p>2 <b>И. п.</b> лежа на животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища. повторить 4—5 раз.</p> <p>3 <b>И. п.</b> лежа на спине, руки вдоль, туловища поднять, одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп; вернуться в исходное положение: Если дети хорошо выполняют упражнение, то можно предложить коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить- ноги; Повторить 3—4 раза.</p> <p>4. Поскакать на месте. Шишки держать в обеих руках. Спокойная ходьба. Положить шишки.</p> <p><b>Упражнение в основных видах движений.</b> Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза-. Во время ползания смотреть вперед, при подлезании стараться не задевать рейку.</p>

<p>всей группой одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Воспитатель напоминает и показывает, как занять правильное исходное положение — ноги слегка расставить. Бросок выполнять сначала правой рукой, а затем левой.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Птички в гнeздышках». Повторить 2—3 раза. Следить, чтобы дети играли дружно, помогали другим детям найти свое место в гнeздышке.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Сигналом для остановки может служить удар в бубен или показ красного флажка.</p>	<p>Прыжки в длину с места. Задание выполняет вся подгруппа одновременно 4—6 раз. Воспитатель помогает тем детям, у которых прыжок тяжелый, обращает внимание на мягкое приземление, показывает образец правильного прыжка.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение друг за другом - 2—3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Воробышки и автомобиль». Воспитатель поручает роль автомобиля наиболее активному ребенку и напоминает, что автомобиль движется спокойно. Дети, когда выезжает автомобиль должны быстро найти свое место. Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба змейкой за воспитателем.</p>
--	--

<p><b>ФЕВРАЛЬ. Занятие 1.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.</p> <p><b>Пособия.</b> Ленточки по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки. Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба и бег. По указанию воспитателя взять ленту.</p> <p><b>Вторая часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i> (с лентой).</p> <p><i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой. Сесть на пятки опустить руки, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза, Поскоки на двух ногах на месте (20—30 сек), лента в одной руке. Ходить друг за другом, учитывая границы помещения. Положить ленту.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнять Рис. 40 задание друг за другом 2—3 раза. Следить, чтобы дети шли уверенно, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.</p> <p>Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание все одновременно 4—6 раз. Прыжки выполнять на ковре или ковровой дорожке. Обращать внимание на легкое приземление. Напомнить, что при отталкивании ноги надо сгибать в коленях и стараться прыгать как можно дальше.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Поезд». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».</p>	<p><b>ФЕВРАЛЬ. Занятие 2.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.</p> <p><b>Пособия.</b> Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч. Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться в рассыпную, повернувшись к воспитателю.</p> <p><b>Вторая часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения (с флажком).</i></p> <p><i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.</p> <p><i>И. п.:</i> стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Поскоки на месте (20—30 сек), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) 2—3 раза. Стараться ползать быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперед. После подлезания, встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения.</p> <p>Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5—6 раз.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом.</p>
---	---

<p><b>ФЕВРАЛЬ. Занятие 3.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.</p> <p><b>Пособия.</b> 1—2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2—3 обруча или ящики. Содержание занятия и методика его проведения.</p>	<p><b>ФЕВРАЛЬ. Занятие 4.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.</p> <p><b>Пособия.</b> По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч. Содержание занятия и методика его проведения.</p>
--	--

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Воспитатель идет впереди колонны.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения.

*И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить — «Птички машут крыльями». Повторить 6—8 раз.

*И. п.:* лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами — «Езда на велосипеде». После 4—5 движений опустить ноги, отдохнуть и повторить еще раз.

*И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени — «Большие и маленькие елочки». Повторить 4—5 раз.

Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках — «Прыгать, как зайчики». После 13—8 прыжков походить на месте и еще раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20—30 сек).

**Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно 2—3 раза. Воспитатель только по мере необходимости подает им руку.

Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка). У каждого ящика или обруча дети по двое, по трое становятся за чертой на расстоянии 100 см от ящика. Дети выполняют упражнение по сигналу воспитателя. Бросают мешочки 2—3 раза каждой рукой.

Прыжки в длину с места, стоя у веревки. Упражнение выполняет одновременно вся подгруппа 5—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше.

**Подвижная игра** «Кошка и мышки». Игру повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом.

**Первая часть.** Ходьба и бег с кубиками в руках.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

*И. п.:* стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны-вниз. Повторить 4—5 раз.

*И. п.:* лежа на животе, руки прямые впереди на полу. Поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть туловища приподнята) и вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

4. Поскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6—8 прыжков походить и повторить поскоки. Ходьба в колонне по одному. Положить кубики.

**Упражнения в основных видах движений.** Ползание на четвереньках и подлезании под рейку (или веревку). Упражнение дети выполняют гурьбой 2—3 раза. Напомнить, что при ползании следует смотреть вперед. Обрато дети возвращаются спокойным шагом.

Катание мяча друг другу. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1—1,5 м. ноги широко разведены. Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20—30 сек. все отдыхают и вновь выполняют упражнение.

**Подвижная игра** «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба обычным шагом и на носках.

**МАРТ. Занятие 1.**

**Задачи.** Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.

**Пособия.** Мячи по количеству детей, 3—4 дуги.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять мяч.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (*с мячами*).

*И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. Повторить 3—4 раза.

*И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

*И. п.;* стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз. Упражнение выполнять в бодром темпе.

Поскоки на месте на двух ногах (15—20 сек). Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты.

**Упражнения в основных видах движений.** Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4—5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на свое место. Бросок выполняется только по сигналу воспитателя.

Катание мяча в воротики на расстоянии 1—1,5 м. Повторить 3—4 раза. Напомнить детям, чтобы они точно прокатывали мяч в воротики. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить на расстоянии 1 м от дуги, а иногда и ближе.

**Подвижная игра** «Кошка и мышки». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба обычным шагом и на носках.

**МАРТ. Занятие 2.**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.

**Пособия.** Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (*с обручами*).

*И. п.:* сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи, вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

*И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед — «Посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч. Повторить 3—4 раза.

*И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию воспитателя взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 3—4 раза. Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.

Бег с обручем в руках — «Машины едут быстро, быстро» (20—30 сек). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения. Ходьба с замедлением темпа — «Машины едут домой». Положить обруч.

**Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2—3 раза. В конце скамейки, там, где дети прыгивают, должен быть коврик или мат. Воспитатель стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей.

Бросание мяча вдаль из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети перед броском несколько расставили ноги, это облегчит бросок, а также старались бросить мяч энергично и как можно дальше.

**Подвижная игра** «Кошка и мышки». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.

**МАРТ. Занятие 3.**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (*с мешочками*).

*И. п.:* стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—5 раз.

*И. п.:* стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

**МАРТ. Занятие 4**

**Задачи.** Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.

**Пособия.** 1—2 наклонные доски, мяч средней величины.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения.

*И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу — «Петушок стоит», вернуться в исходное положение. Выполнить движение на другой ноге. Повторить 3—4 раза.

*И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища — «Рыбки плавают».

<p><i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Бег врассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3—4 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, удобно ли дети держат мешочек. Бросок малыши выполняют вместе с воспитателем по его сигналу. Можно указать ориентир (линию, веревку), до которого надо бросить мешочки.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Задание дети выполняют самостоятельно по одному друг за другом 2—3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную). Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал</p>	<p>вернуться в исходное положение. Повтор 3-4 р.</p> <p><i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками — «Мишка играет», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Поскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Руки держать свободно — «Зайки прыгают» (20—25 сек). Ходьба друг за другом.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 1—2 раза обеими руками снизу. Дети стоят полукругом. Во время броска воспитатель называет имя ребенка.</p> <p>Ходьба по наклонной доске с последующим заданием — поползти на четвереньках до определенного места (до флажка, куклы, скамейки и т. д.). Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Предлагать детям выполнять упражнение самостоятельно.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Солнышко и дождик». Повторить 2— 3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба гурьбой за воспитателем.</p>
--	--

**АПРЕЛЬ. Занятие 1.**

**Задачи.** Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, 2—3 обруча или ящики, 1—2 наклонные доски.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (с мешочком с песком).

1. *И. п.:* стоя, положить мешочек с песком на голову, придерживать его обеими руками, локти развести в стороны. Поднять мешочек вверх, потянуться, опустить его на голову. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* так же. Присесть, стараться спину держать прямо, смотреть вперед, выпрямиться, не отпуская рук от мешочка. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, мешочек на голове, придерживать его обеими руками, локти прижать к полу. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

**Упражнения в основных видах движений.** Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно, бросая по 2—3 раза каждой рукой. Расстояние до цели 100—120 см воспитатель регулирует в зависимости от возможностей каждого ребенка.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Воспитатель подбадривает детей, чтобы они шли уверенно, не торопились, руки держали в стороны. По необходимости воспитатель придерживает за руку тех, кто боится.

**Подвижная игра** «Птички в гнездышках». Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.

**АПРЕЛЬ. Занятие 2.**

**Задачи.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.

**Пособия.** Ленточки по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, средней величины мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег с лентой в руке.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (с лентой),

*И. п.:* стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперед и назад. После нескольких взмахов (4—6 раз) переложить ленту в другую руку и повторить упражнение.

*И. п.:* сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них. По указанию воспитателя наклониться вперед, взять ленту. Повторить 3—4 раза.

*И. п.:* лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперед руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги до ленты, опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые ноги. Повторить 3—4 раза.

Бег врассыпную по всему помещению (20—30 сек). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место.

**Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Повторить упражнение 2—3 раза. Предложить детям идти по скамейке самостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны. Воспитатель поддерживает детей во время спрыгивания со скамейки.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку, называя его по имени, напоминает детям подготовить руки так, чтобы поймать мяч, затем предлагает бросить мяч снизу — вперед — вверх. Повторить 2—3 раза.

**Подвижная игра** «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба, Игра «Кто тише».

**АПРЕЛЬ. Занятие 3.**

**Задачи.** Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.

**Пособия.** По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4—5 обручей большого размера.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (с шишками).

*И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки. Повторить 3—4 раза.

*И. п.:* сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо. Повторить 4—6 раз.

*И. п.:* стоя, расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх. Повторить 3—4 раза.

**АПРЕЛЬ. Занятие 4.**

**Задачи.** Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

*И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать руки за спину. После 2—3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

*И. п.:* сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не стигать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку. Повторить 2—3 раза каждой рукой.

*И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2—3 раза одной, затем другой рукой.

<p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Метание шишек вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли правую руку, и напоминает, что бросок должен быть энергичным.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25—30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6—8 раз только по сигналу воспитателя. Основное внимание обращается на отталкивание перед прыжком.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи). Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.</p>	<p>Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20—30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному вокруг помещения. Положить погремушку.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4—6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.</p> <p>Катание мяча друг другу. Повторить 8—12 раз. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешить детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p>
<p><b>МАЙ. Занятие 1.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.</p> <p><b>Пособия.</b> Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.</p> <p>Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. <i>И. п.:</i> сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны- вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4—5 раз.</p> <p>2. <i>И. п.:</i> стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья. Повторить 4—5 раз.</p> <p>3. <i>И. п.:</i> стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4—6 раз.</p> <p>Поскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20—30 сек). Ходьба между стульев. Поставить стулья на место.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Обратить внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занимали удобную позу и старались бросать как можно дальше.</p> <p>Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не менее 5—6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползти сразу 2—3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Пузырь». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.</p>	<p><b>МАЙ. Занятие 2.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.</p> <p><b>Пособия.</b> Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.</p> <p>Содержание занятия и методика его проведения.</p> <p><b>Первая часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.</p> <p><b>Вторая часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i> (с платочком).</p> <p><i>И. п.:</i> стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево — «Полоскаем бельё», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3—4 раза.</p> <p><i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3—4 раза.</p> <p><i>И. п.:</i> лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3—5 раз.</p> <p>Поскоки на месте на двух ногах (20—30 сек). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом 2—3 раза по двум скамейкам, которые располагаются рядом. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание.</p> <p>Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Солнышко и дождик». Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>Третья часть.</b> Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.</p>
<p><b>МАЙ. Занятие 3</b></p> <p><b>Задачи.</b> Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию</p>	<p><b>МАЙ. Занятие 4.</b></p> <p><b>Задачи.</b> Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.</p>

движений, воспитывать выдержку и внимание.

**Пособия.** Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

**Вторая часть.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).

*И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону, одновременно поворачивая корпус. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

*И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. Повторить 4—5 раз.

*И. п.:* лежа на спине, мяч держать обеими руками на груди, локти развернуть в стороны. Подтянуть согнутые в коленях ноги к туловищу, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

Поскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. Ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

**Упражнения в основных видах движений.** Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполнять всем одновременно 8—10 раз. Сетка располагается на уровне глаз ребенка. Бросок выполнять из-за головы и от груди. Показать и объяснить детям, что через сетку легче перебросить мяч, если бросить его из-за головы. В сетку удобнее бросать мяч от груди.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Выполнять 2—3 раза. В конце скамьи кладется коврик или мат. **Подвижная игра** «Мои веселый звонкий мяч» (вариант с поскаками и бегом). Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

**Вторая часть.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочком с песком).

*И. п.:* сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны - верх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз. Повторить 4—5 раз.

*И. п.:* стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

*И. п.:* сидя, ноги врозь, мешочек держать одной -рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3—4 раза одной, затем другой рукой.

Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (20— 30 сек).

Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки.

**Упражнения в основных видах движений.** Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расстоянии 2,5—3 м. Выполнять задание всем одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу воспитателя, после того когда он проверит, все ли дети правильно держат мешочек в указанной руке.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6—8 раз. Обратит внимание на отталкивание и приземление на обе ноги. Напомнить, что прыгать следует как можно дальше.

**Подвижная игра** «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом с замедлением темпа.