

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ НОШ с. Северный
Протокол от « 31 » августа 2023 г. № 1



Директор МБОУ НОШ с. Северный
Н.В.Карелина
Приказ от «31 » августа № 147

РАССМОТРЕНО
Заседанием методического объединения
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(физкультура)
для детей дошкольного возраста (3-4 лет)**

муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
начальной общеобразовательной школы с. Северный
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Колесников А.Ю.
инструктор по физической культуре

с. Северный, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перспективное комплексно-тематическое планирование разработано в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее –ФГОСДО) *и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО), образовательной программой дошкольного образования МБОУ НОШ с. Северный.*

Планируемые результаты в дошкольном возрасте

(ФОП ДО Целевой раздел п.15.3.1)

К четырем годам:

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами ("можно", "нельзя"), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

ребенок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3 - 4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

ребенок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

ребенок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

ребенок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

ребенок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

ребенок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

ребенок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

ребенок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

ребенок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

ребенок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим ее анализом;

ребенок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

ребенок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

Основные задачи и содержание образовательной деятельности образовательной деятельности в области физического развития.

(ФОП ДО Содержательный раздел п.22.4.1; п.22.4.2.)

Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

22.4.2. Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по

ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Используемые методические пособия обеспечивающие реализацию содержания образовательной области «Физическое развитие»

1. Физическое развитие детей третьего года жизни/ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. М.-Издательский дом «Цветной мир», 2019 г
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». М: Издательский дом «Цветной мир», 2017
3. Кривенко Е.Е., Виснер А.И. Физическое развитие дошкольников. Учебно-методическое пособие. Вторая младшая группа. М: Издательский дом «Цветной мир», 2020
4. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников. Учебно-методическое пособие. Средняя группа. М: Издательский дом «Цветной мир», 2017
5. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников. Учебно-методическое пособие. Старшая группа. М: Издательский дом «Цветной мир», 2017
6. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников. Учебно-методическое пособие. Подготовительная к школе группа. М: Издательский дом «Цветной мир», 2017
7. Бережнова О.В., Бойко В.В. Подвижные игры в детском саду — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний-2020
8. Бережнова О.В., Бойко В.В. Спортивные игры в детском саду и семье. — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2020

Месяц Неделя	№ занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключение
Сентябрь 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.</p> <p>Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п.[1] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», – говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.</p> <p>Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2–3 раза.</p>	Игровое задание «Найдем птичку».

	2	каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров. Игровое задание «Птички»	
Сентябрь 2	1		Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», – говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой. Игровое задание «Птички»	

	2		<p>Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», – говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой. Игровое задание «Птички»</p>	
--	---	--	---	--

<p style="text-align: center;">Сентябрь 3</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2–3 раза.</p>	<p>Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом.</p> <p>Подвижная игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой.</p> <p>Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:</p> <p><i>Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит.</i></p> <p>На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди предмет». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Ходьба в колонне по одному.</p>
---	--------------------------------------	---	--	--

	2		Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Подвижная игра «Кот и воробышки».	
Сентябрь 4	1	<p>Задачи. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.</p> <p>Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки</p>	<p>Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (натягивает шнур на высоте 50 см от пола. Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2–2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки</p> <p>Подвижная игра «Быстро в домик». Дети располагаются в «домике». Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» – малыши бегут занимать место в «домике».</p>	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.

	2	<p>на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).</p>	<p>Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (натягивает шнур на высоте 50 см от пола. Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2–2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки</p> <p>Подвижная игра «Быстро в домик».</p>	
--	---	--	--	--

<p style="text-align: center;">Октябрь 1</p>	<p>Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и враспынную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно.</p>	<p>Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.</p> <p>Подвижная игра «Догони мяч».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>
--	--	--	--

	2	Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).	Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4–5 раз подряд. Упражнения проводятся фронтальным способом. Подвижная игра «Догони мяч».	
Октябрь 2	1	Задачи. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4–6 раз).	Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд. Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».

	2	<p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).</p>	<p>Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.</p> <p>Игра «Ловкий шофер».</p>	
Октябрь 3	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч</p>	<p>Прокатывание мячей в прямом направлении</p> <p>Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч. По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</p>	Игра «Найдем зайку».

	2	<p>в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) (рис. 7).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	<p>Ползание между предметами, не задевая их.</p> <p>Игровое упражнение «Проползи – не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.</p> <p>Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: <i>Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо.</i></p> <p>В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».</p>	
--	---	--	---	--

Октябрь 4	1	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</i></p> <p>1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).</p>	<p>Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Кот и воробышки».</p>	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».
	2	<p>3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).</p>	<p>Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Кот и воробышки».</p>	
Ноябрь 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег</p>	<p>Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.</p> <p>Подвижная игра «Ловкий шофер».</p>	Игра «Найдем зайчонка».

	2	<p>проводятся в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с ленточками.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обрато, на исходную линию, дети возвращаются шагом.</p> <p>Подвижная игра «Ловкий шофер».</p>	
Ноябрь 2	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые,</p>	<p>1 Прыжки «Через болото». Из 8–10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).</p> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</p>	Игра «Где спрятался мышонок?».

	2	<p>посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз)</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p>	<p>Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8–10 раз подряд.</p> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».</p> <p>Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мышки» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышками». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.</p>	
--	---	--	---	--

<p>Ноябрь 3</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p> <p>Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой.</p> <p>На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).</p> <p>3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p>	<p>Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой.</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: <i>По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму – бух!</i></p> <p>Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.</p>
---------------------	----------	---	---	---

	2		<p>«Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»).</p> <p>Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p>	
Ноябрь 4	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и</p>	<p>Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближения комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.</p>

	2	<p>влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).</p>	<p>Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Поймай комара».</p>	
Декабрь 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот</p>	<p>Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Коршун и птенчики». Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» – «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p>	<p>Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: <i>Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, Вытянувши ножки.</i></p> <p>В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5–2 м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.</p> <p>Подвижная игра «Коршун и птенчики».</p>	
--	---	---	---	--

Декабрь 2	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p> <p>1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга.</p> <p>2-я часть. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).</p>	<p>Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой домик».</p>	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
	2	<p>Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4–5 раз).</p> <p>Подвижная игра «Найди свой домик».</p>		

Декабрь 3	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки».</p>	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
	2	<p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p>	<p>Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3–4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Лягушки».</p>	

Декабрь 4	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p>	<p>Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну.</p> <p>Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я буду птица, а вы – птенчики», – говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки.</p> <p>«Полетели, полетели птенчики зернышки искать», – говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг. Игра повторяется.</p>	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
	2	<p>Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3–4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Птица и птенчики».</p>		

Январь 1	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с платочками.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке.</p> <p>Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку</p> <p>Подвижная игра «Коршун и цыплята». С одной стороны зала положен шнур – за ним располагаются «цыплята» – это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «коршун»-водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун, лети!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из числа пойманных).</p>	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
	2	<p>Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки».</p> <p>Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Коршун и цыплята».</p>		

Январь 2	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>1-я часть. Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.</p> <p>2-я часть. <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2–3 раза).</p>	<p>Прыжки «Зайки – прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки».</p> <p>Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2–3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение – прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.</p> <p>Подвижная игра «Птица и птенчики».</p>	Ходьба в колонне по одному.
	2	<p>5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).</p>	<p>Прыжки «Зайки – прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 6–7 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки». Подвижная игра «Птица и птенчики».</p>	

<p>Январь 3</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p> <p>Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала. Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик, поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4–6 раз).</p>	<p>«Прокати – поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»)</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» – дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3–4 раза.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---------------------	----------	--	---	------------------------------------

	2	<p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза).</p>	<p>«Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	
Январь 4	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками,</p>	<p>Ползание под дугу, не касаясь руками пола (рис. 14). Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3–4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пес».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	<p>«как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.</p>	<p>Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пес».</p> <p>Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста:</p> <p><i>Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет</i></p> <p>Дети начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место. Игра повторяется.</p>	
--	---	--	--

Февраль 1	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кольцом.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	Игра малой подвижности по выбору детей.
	2	<p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p>	<p>Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	

Февраль 2	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p> <p>1-я часть. Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2-я часть. <i>Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 раза).</p>	<p>Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» – дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» – дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3–4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» – «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» – убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.</p>	Игра «Найдем воробышка».
--------------	---	--	--	--------------------------

	2		<p>Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».</p>	
--	---	--	---	--

Февраль 3	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>1-я часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег в рассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу в рассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).</p> <p>2-я часть. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладонки к ладонке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.</p>	<p>Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом, и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок, затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию. По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>
--------------	---	---	--	--

	2	<p>Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подалеже от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p>	<p>Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>«Воробышки и кот».</p>	
Февраль 4	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p> <p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить – быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3–4 раза).</p>	<p>Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).</p> <p>Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).</p>	Игра «Найдем лягушонка».
	2	<p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).</p>	<p>Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).</p>	

<p>Март 1</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику. <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i> 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу.</p>	<p>Ровным шагом». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий. Подвижная игра «Кролики».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
-------------------	----------	---	--	------------------------------------

	2	<p>Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).</p>	<p>Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).</p>	
Март 2	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь</p>	<p>Прыжки «Через канавку». Из шнуров на полу выложена «канавка» (ширина 15 см)</p> <p>Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8–10 раз.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	Ходьба колонной по одному.

	2	<p>зала, ходить и бегать в разных направлениях. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10–12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	
Март 3	1	<p>Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.</p>	<p>«Брось – поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). Подвижная игра «Зайка серый умывается»</p>	Игра «Найдем зайку?».

	2	<p>Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).</p>	<p>Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят: <i>Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо!</i></p> <p>В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, – направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.</p>	
--	---	--	--	--

Март 4	1	<p>Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег. Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании – не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).</p>	<p>Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Автомобили»</p>	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».
	2	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).</p>	<p>Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.</p>	

<p>Апрель 1</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. <i>Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.</i> 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз). 4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.</p>	<p>Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2–3 раза. Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят: <i>Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши.</i> По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.</p>	<p>Игра «Найдем лягушонка».</p>
---------------------	----------	--	---	---------------------------------

	2		<p>Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Тишина».</p>	
Апрель 2	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение</p>	<p>Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>(4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p>	<p>Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол – ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми).</p> <p>По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получают мяч.</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p>	
Апрель 3	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.</p> <p>Подвижная игра «Мы топаем ногами».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.</p> <p>Подвижная игра «Мы топаем ногами».</p> <p>Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:</p> <p><i>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем.</i></p> <p>С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:</p> <p><i>И бегаем кругом, И бегаем кругом.</i></p> <p>Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.</p>	
--	---	---	--	--

Апрель 4	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p>	<p>Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза). Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит:</p> <p><i>Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.</i></p> <p>На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик», а воспитатель их догоняет.</p>	Ходьба в колонне по одному.
	2	<p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).</p>	<p>Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p>	

Май 1	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательны.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кольцом.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p>	<p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук).</p> <p>Подвижная игра. «Мыши в кладовой».</p>	«Где спрятался мышонок».
	2	<p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).</p>	<p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 6–8 штук).</p> <p>Подвижная игра. «Мыши в кладовой».</p>	

Май 2	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).</p>	<p>Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
	2	<p>Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>		

Май 3	1	<p>Задачи. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.</p> <p>2-я часть. <i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10–12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p>	Ходьба в колонне по одному.
	2	<p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p>	

Май 4	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег враспынную по всему залу.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной.</p> <p>Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек.</p> <p>Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол, голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.</p> <p>Подвижная игра «Коршун и наседка».</p> <p>С одной стороны зала положен шнур – «домик цыплят». В центре зала на стуле сидит «коршун» – водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, но не из числа пойманных.</p>	Ходьба в колонне по одному.
	2	<p>Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек.</p> <p>Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.</p> <p>Подвижная игра «Коршун и наседка».</p>		

