



Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ № 21 «ТЕРЕМОК»  
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 21 «ТЕРЕМОК»)**

---

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол от «31» августа 2023г.  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Приказом от «31» августа 2023 № 171/01  
Заведующий  
\_\_\_\_\_ Давлетова Р.В.

**Рабочая программа  
по физическому развитию обучающихся раннего возраста  
от 1 до 3 лет**

Ханты-Мансийск, 2023 г

## Содержание

1. Целевой раздел
    - 1.1 Пояснительная записка
    - 1.2 Возрастные особенности физического развития детей 1-3 лет
    - 1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы
  2. Содержательный раздел
    1. 2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие
    2. 2.2. Содержание образовательной деятельности
    - 2.3. Основные виды движений
    - 2.4. Особенности организации и проведения общеразвивающих упражнений с детьми раннего возраста
    - 2.5. Работа с родителями (законными представителями)
    - 2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР) ОО Физическое развитие
    - 2.7. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие
  3. Организационный раздел.
    - 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды
    - 3.2. Технические средства обучения
    - 3.3. Педагогический контроль занятий по физической культуре
    - 3.4. Педагогический мониторинг физического развития детей раннего возраста
- Методическое обеспечение программы.  
Приложение 1 Игровые упражнения и подвижные игры  
Приложение 2 Конспекты занятий

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Забота о физическом развитии ребенка раннего возраста имеет особое значение, в этом возрасте ребенок овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится координировать свои действия. Все это способствует формированию у ребенка представления о своем физическом облике, физических возможностях. Задача взрослых – помочь ему в этом.

Грамотно организованная двигательная активность способствует укреплению здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает ему разнообразные впечатления, а значит, играет важную роль и в обеспечении его полноценного психического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными помогают специально организованные занятия по физической культуре. Занятия следует строить, учитывая психологические особенности данного возраста детей, доступность и целесообразность упражнений.

Правильно подобранные комплексы должны предусматривать педагогически необходимую и физиологически оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть для них увлекательными.

Рабочая программа по физическому развитию обучающихся от 1 года до 3 лет (далее – Программа) разработана в соответствии с образовательной программой МБДОУ «Детский сад № 21 «Теремок», разработанной на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования и направлена на полноценное развитие личности обучающихся по образовательной области «Физическое развитие».

Программа определяет содержание образовательной деятельности для приобретения обучающимися опыта в двигательной деятельности, развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, правильное формирование опорно-двигательной системы, развитие равновесия, координации, крупной и мелкой моторики рук, правильное выполнение основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны).

Программа определяет содержание образовательной деятельности для формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, овладения элементарными нормами и правилами в становлении ценностей здорового образа жизни, формирования полезных привычек.

#### **Цель**

Гармоничное физическое развитие детей раннего возраста, формирование

интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи**

— приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа- жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

— построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

— создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

— охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

— обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

— обеспечение психолого- педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

— достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:**

— воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

— формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

— становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

— воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

— коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

— приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

— формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Рабочая программа разработана с учетом следующих принципов:

— Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

— Принцип постепенного наращивания развивающе–тренирующего воздействия, постепенное увеличение нагрузок.

— Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

— Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

— Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

— Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

— Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

### **Содержание образовательной деятельности:**

#### **От 1 года до двух лет.**

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений;

обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

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

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по

ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

### **От 2 до 3 лет.**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по

наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно - гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### **Срок реализации**

**Программы:** Срок реализации программы 2 (два) учебных года

#### **1.2 Возрастные особенности физического развития детей 1-3 лет**

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь — подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать, прыгать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны.

Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может



сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например, изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.). Ценность подвижных игр заключается и в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение играть совместно, согласовывать свои движения с движениями других.

Наряду с подвижными играми необходимы занятия основной гимнастикой. При проведении физкультурных занятий следует обращать внимание на качество выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять, и усложнять тот или иной комплекс упражнений, если дети овладели им достаточно хорошо. При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодры и активны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости.

Незначительные причины (например, изменения режима, болезненное состояние) могут приводить к состоянию повышенного возбуждения, при котором поведение ребенка нарушается (он начинает громко кричать, отказывается выполнять ранее установленные правила, проявляет упрямство).

Переутомление, как эмоциональное, так и физическое, приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивания, навязчивые движения). Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы.

Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветриваемость помещений, шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

### **1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы**

- У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки.
- Ребенок повторяет за взрослым простые имитационные упражнения.
- Ребенок понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

— Ребенок с желанием играет в подвижные игры.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи образовательной деятельности по физическое развитие**

#### **От 1 года до 2 лет**

— Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком.

— Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве.

— Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям.

— Укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

#### **От 2 лет до 3 лет**

— Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.

— Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.

— Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.

— Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.

— Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщения к здоровому образу жизни.

### **2.2. Содержание образовательной деятельности**

Содержание	Описание	
Основная гимнастика	Основные движения: бросание, катание, ловля; ползание и лазанье; ходьба; бег; прыжки; упражнения в равновесии	В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения,

		предлагает разнообразные упражнения
	Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса; упражнения для равновесия и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника; музыкально-ритмические упражнения (разученные на музыкальном занятии)	Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе сидя на стуле или на скамейке
Подвижные игры	Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать как зайчики, помахать крылышками, как птичка и т.п.)	
Формирование основ здорового образа жизни	Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки, поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим процедурам, выполнению физических упражнений	

### 2.3. Основные виды движений

#### Ходьба

Ходьба продолжает совершенствоваться, наблюдаются характерные признаки, свойственные ходьбе малышей раннего возраста. Движения рук иногда отсутствуют или бывают не согласованы с движением ног. Стопы развернуты носком внутрь и широко поставлены, шаг семенящий, неритмичный (шлепанье), так как нога ставится на всю ступню, туловище наклонено вперед, темп неустойчивый, шаг неравномерный, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Однако отсутствие признаков, свойственных ходьбе взрослых или даже детей старшего дошкольного возраста, нельзя считать ошибкой, так как эти

признаки зависят от анатомических особенностей ребенка и недостаточного двигательного опыта.

Поэтому следует показывать, как правильно ходить, чтобы, подражая взрослому, малыши ходили, как им удобнее, особо не обращая внимание на взмахи рук и высоту подъема ноги. При этом не следует требовать от малышей большой точности, так как, стараясь выполнить указания воспитателя, дети теряют координацию движений рук и ног, короткий шаг становится еще короче, ноги они высоко поднимают в коленях, опускают голову и смотрят вниз.

Педагог перед группой проходит широким шагом, правильно чередуя взмахи рук, и говорит: «Посмотрите, как я иду. Вот так и все пойдём». Чтобы дети во время ходьбы не опускали голову и смотрели вперед, взрослый двигается вперед (спиной) и глядит на них, держа в руке флажок или яркий предмет, ласково предлагая малышам посмотреть на игрушку, назвать ее и идти за ней. Это помогает детям выпрямиться, приподнять голову и смотреть вперед, однако часто так делать не рекомендуется, так как малыши не получают правильный зрительный образец ходьбы, что очень важно в этом возрасте, и настолько подражают, что также поворачиваются кругом и начинают идти спиной вперед.

Чтобы удлинить шаг ребенка и избежать шлепанья, проводятся упражнения в ходьбе и беге за воспитателем или игровые задания «Пойдем легко, как кошечки», «Пойдем тихо, как мышки» и т. п. При этом учитываются границы всего помещения, постепенно увеличивается расстояние ходьбы и бега. Чтобы малыши не шаркали ногами, их упражняют в переступании на разном расстоянии через линии, ленты, веревки, рейки, кубики, кегли.

Занятия с детьми раннего возраста можно проводить с музыкальным сопровождением (только ходьба и бег), что способствует развитию чувства ритма, темпа, слаженности движений во время ходьбы, бега и вполне доступно детям третьего года жизни. Вначале они идут под музыку и хлопают, чтобы лучше воспринять ритм, темп мелодии и согласовать с ней ходьбу, затем уже просто шагают под музыку или удары бубна.

Ходьба — составная часть каждого занятия по физической культуре. Она необходима для развития ориентировки в пространстве, быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал. Например, детям дают задание двигаться в определенном направлении, по сигналу остановиться или изменить направление, ходить вокруг и между предметами, не задевая их, не наталкиваясь друг на друга и т. п.

Независимо от занятий малыши систематически упражняются повседневно, что влияет на качественное улучшение и увеличение скорости ходьбы.

### **Бег**

Бег является одним из основных видов передвижения детей раннего возраста. Дети, которые любят бегать, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа, что имеет большое значение для двигательной деятельности ребенка. Во время движения активизируются мышцы, а это хорошо влияет на весь организм, так как повышенное мышечное напряжение вызывает увеличение частоты сердечных сокращений.

В раннем возрасте при беге у детей нередко наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечетко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Все это отрицательно влияет на скорость бега, поэтому она очень незначительна. На третьем году жизни у детей бег становится легче, появляется полетность.

В развитии бега большое значение имеют постоянные упражнения и применение его в разных игровых ситуациях, особенно в подвижных играх.

Координация движений рук и ног при беге значительно лучше, чем во время ходьбы. Бег в этом возрасте может быть произвольным, важно, чтобы взрослый бегал вместе с детьми, показывая, что надо бегать легко, правильно чередуя взмахи рук. Но не следует обращать внимание детей на качество их бега, так как он становится неестественным. Темп бега можно регулировать, замедляя, ускоряя ритм музыкального сопровождения или исходя из какого-либо образа: «автомобили едут быстро, быстро, а теперь все медленней...» На занятиях по физической культуре целесообразно организовывать бег одновременно всей подгруппе, чередуя его с ходьбой.

### **Прыжки**

Прыжки – это наиболее важный показатель общей физической подготовленности детей. Малыши этого возраста любят прыгать, так как прыжки дают хорошую мышечную нагрузку. Важно учить их правильно прыгать, используя упражнения в подпрыгивании, спрыгивании и перепрыгивании.

На третьем году жизни у детей появляется и интенсивно формируется прыжок, наблюдаются существенные изменения качественных и количественных показателей прыжка.

В соответствии с возможностями и анатомо-физиологическими особенностями детей третьего года жизни прыжок требует согласованной работы мышц, определенной координации движений. Обучение начинается с поскоков на месте, с продвижения вперед, прыжков в длину с места и в глубину (спрыгивание). Прыжок в глубину связан с большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, поэтому ребенок спрыгивает менее энергично, тяжело опускаясь на всю ступню, почти не сгибая колен. Обучать этому виду движения нужно индивидуально, так как на начальном этапе его освоения необходима помощь.

Появление и активное формирование прыжковых движений происходит почти одновременно с развитием бега.

Вначале малыши (в возрасте 1 года 8 месяцев, 1 года 10 месяцев) с интересом наблюдают за выполнением прыжка взрослым, не повторяя его действия. Но постепенно они начинают ритмично приседать, сгибать и выпрямлять ноги, туловище и учатся переносить вес тела с одной ноги на другую. Так возникают пружинящие движения. Ребенок пытается подпрыгивать вверх на месте, прыгать вперед. Величина прыжка в длину с места достигает в среднем 24 см, однако далеко не всем удается одновременно оттолкнуться обеими ногами. Иногда ребенок просто шагает одной ногой вперед или же приземляется на одну ногу и потом приставляет другую. Как правило, после

прыжка дети опускаются тяжело, на всю ступню, не сгибая колен, что сопровождается неприятными ощущениями, поэтому следует обучать малышей мягкому приземлению, не обращать особого внимания на движение рук.

Поскок в начале учебного года выполняют 60% детей первой младшей группы. Примерно 10—15% вообще отказываются подскакивать и прыгать в длину с места из-за неуверенности в своих силах, застенчивости и т. п.

У детей к 3 годам происходят качественные изменения прыжка в длину с места. У большинства это единое, законченное движение, которое во втором полугодии совершенствуется.

К середине учебного года уже 95% детей выполняют прыжок, в конце года в результате обучения и систематического упражнения все малыши умеют прыгать в длину с места примерно на расстояние 40—50 см.

В прыжке ребенка обнаруживаются все характерные для этого движения фазы (подготовительное приседание, толчок, полет, приземление), которые при прыжке в длину с места в конце года имеют около 90% детей. Одновременное приземление на две ноги является наиболее трудным и требует упражнения и закрепления в последующие годы.

Воспитателю необходимо систематически показывать правильные движения при прыжке — легко, на носках подпрыгивать на месте, энергично прыгать вперед, мягко приземляться. От детей не требуют умения взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, но, несмотря на это, на основе подражания и имеющегося опыта, а также для более энергичного полета около 50% группы во время прыжка в длину с места непринужденно взмахивают руками вперед по направлению движения, более чем у 20% малышей при полете (в начале полета) руки отведены назад.

Сила взмаха у детей третьего года жизни незначительна и не оказывает существенного влияния на результат прыжка. В этом возрасте ребенок легко осваивает движение в целом, т. е. его внимание фиксируется только на основных признаках прыжка — правильной постановке стоп при отталкивании, энергичном толчке и мягком приземлении.

Конкретные задания даются в игровой форме или в виде подражательных упражнений (Прыгать через ленту, ручеек, канавку, как зайчики и т. д.) и воспринимаются эмоционально, интересно, не вызывая затруднений у детей. Во время обучения малыши хорошо понимают словесные указания и стараются точно подражать показу взрослого.

Поскоки и прыжки целесообразно организовать всем одновременно, разрешая их выполнять каждому в удобном ему темпе. Прыжки развивают ловкость, выносливость, силу, координацию движений. После них активизируется сердцебиение, дыхание.

### **Ползание и лазанье.**

Дети раннего возраста ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство выполняет движение правильно, на четвереньках, опираясь на колени и ладони, но некоторые попеременно передвигают руки и ноги или выносят одновременно обе руки и, опершись на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги. В таких случаях воспитатель показывает, как надо

двигаться, ползая вместе с ребенком.

Необходимо поддерживать стремление детей ползать, так как это уменьшает нагрузку на позвоночник и является корригирующим упражнением.

В первой младшей группе движение выполняется одновременно всеми или поочередно. Чтобы малыши не опускали голову, взрослый расставляет игрушки, на которые дети смотрят, и, стоя в 5—7 м, говорит: «Дети, ползайте ко мне, посмотрите на меня». Надо следить при этом, чтобы они не вставали раньше времени и доползли до нужного места, не торопя малышей.

Целесообразно упражнять в ползании с последующим подползанием и переползанием любым, удобным детям способом.

Во время ползания на четвереньках по наклонной доске (гимнастической скамейке) детей предупреждают, что нужно быть внимательными и осторожными. При повторении движения они могут ползти друг за другом, воспитатель находится рядом и при необходимости поддерживает малышей. Следует напоминать детям, что, ползая по скамейке, надо смотреть вперед, для чего в конце ее на расстоянии 1—2 м на стул сажают мишку, зайку или другую игрушку, на которую они смотрят.

Этой возрастной группе вполне доступна ходьба на четвереньках (опираясь на ладони и стопы), при которой малышам не нужно смотреть вперед, что очень трудно и неестественно. Идут они произвольно, в индивидуальном темпе.

Упражнения в лазанье детям раннего возраста выполнять довольно сложно, так как движение требует определенной координации, согласованной работы многих групп мышц, ориентировки в пространстве и смелости. Эти качества у ребенка развиты еще очень слабо. Нередко дети, особенно впервые поступившие в детский сад, боятся подниматься по лесенке, выпустить из руки перекладину, другие при поддержке воспитателя самостоятельно влезают на 3—4-ю перекладину, а спуститься боятся. Чаще всего при этом они применяют приставной шаг: перехватывают обе руки; а затем приставляют одну ногу к другой, однако некоторые уже начинают лазать чередующимся шагом.

Лазая, дети смотрят на ноги, не согласовывают движений рук и ног, отпускают одновременно обе руки, опираются о перекладины предплечьем и т. п.

Скорость лазанья на третьем году очень незначительна, и каждый ребенок выполняет упражнение, в индивидуальном темпе, но при этом взрослому необходимо обеспечить хорошую страховку, своевременно подбодрить, помочь.

### **Бросание, ловля, катание.**

Метание детьми раннего возраста еще не освоено. Но потребность что-то катать, бросать, перекидывать у них большая.

Упражнения в метании ценны для общего развития ребенка, они укрепляют мышцы руки, туловища, развивают согласованность движений, глазомер. Наиболее легким видом движения по сравнению с другими является метание вдаль.

Малыши, посещавшие детские учреждения, на третьем году жизни не испытывают особых затруднений при метании, а новичков необходимо упражнять: брать, держать, переносить мяч двумя и одной рукой, катать его,

просто бросать снизу вверх и вперед.

В начале года элементы движения, характеризующие метание (ноги слегка расставлены, замах от плеча, энергичный бросок), выполняют около 30% детей. Неточность броска, как правило, объясняется анатомо-физиологическими особенностями и малым двигательным опытом ребенка. В конце года более 70% детей правильно выполняет движение.

Правильный навык метания вырабатывается, если упражнять обе руки, и, хотя дети предпочитают бросать более сильной рукой, по просьбе воспитателя они выполняют бросок как правой, так и левой рукой. Однако из-за преимущественного упражнения правой руки малыши метают ею лучше, чем левой. Например, правой рукой мальчики бросают вдаль мешочек с песком (вес 150 г) в среднем на 159 см, левой — на 128 см\ девочки правой рукой — на 147 см, левой — на 111 см. В конце года это расстояние увеличивается, причем правой рукой мальчики бросают на 291 см, левой — на 226 см, а девочки соответственно на 245 и 204 см.

При метании двумя руками дети поднимают мяч над головой или держат перед грудью, бросают его прямо перед собой и вниз. Задание воспитателя — «Бросить мяч как можно дальше» и его показ побуждают малышей выполнить движение более энергично, чтобы мяч пролетел выше и дальше, причем их мало интересует результат броска, а увлекает само движение, возможность его многократно повторить вместе с воспитателем, услышать похвалу.

Систематические упражнения и чередование метания вдаль одной и двумя руками, разнообразные задания (например, бросить до линии, флажков, перебросить через гимнастическую скамейку, сетку, ленту, натянутую на уровне груди ребенка) создают условия повторения в разнообразных вариантах и являются основой для усвоения разных способов метания.

Метание одной или двумя руками целесообразно проводить одновременно со всей подгруппой, так как это повышает моторную плотность занятия, значительно увеличивает двигательную активность каждого ребенка. С упражнениями в метании вдаль очень удобно сочетать другие движения, например дополнительную нагрузку дети получают, если после броска бегут за своим мешочком, берут его и быстро возвращаются на свое место или катят мяч и проползают за ним под дугу, веревку.

Часто на занятиях и в повседневных играх даются задания прокатить, перекатить мяч, но сначала воспитатель рассаживает детей на полу полукругом и катит мяч каждому по очереди, показывая и объясняя, что его надо отталкивать от себя ладонями и пальцами, чтобы он не подскакивал.

При прокатывании мяча под дугу, веревку, стулья ребенок, держа его одной или двумя руками, становится лицом к пособию. По сигналу взрослого он наклоняется вперед, немного сгибает ноги в коленях, кладет мяч на пол и отталкивает его от себя кистями рук, затем бежит, догоняет и берет мяч. Выполнить упражнение можно одновременно с несколькими детьми, чтобы не заставлять их долго ждать своей очереди, если достаточно широко натянуть ленту или поставить сразу 2—3 ворот.

Обучение бросанию и ловле мяча проводится индивидуально. Чтобы



выполнить эти движения, надо рассчитать направление броска, его силу, занять определенную позу, учесть скорость летящего предмета, его объем, вес, суметь удержать предмет. Поэтому ловля какого-либо предмета после бросания его маленьким ребенком не под силу детям данного возраста. Малыш третьего года жизни может поймать мяч только после точного броска взрослого (с расстояния 0,5—1 м), когда предмет сам падает ему в руки.

Упражнения в метании в цель гораздо труднее по способу выполнения. На начальном этапе обучения дети, как правило, стараются приблизиться к цели и положить в нее предмет. Дети не умеют прицелиться, определить направление броска, соразмерить его силу и дальность, поэтому попадания в цель редки (даже на расстоянии 100—125 см), что снижает интерес к данному виду движения. Необходимо многократно повторять такие упражнения, при этом выполнять их должны сразу несколько малышей (3—4), а если возможно, все дети подгруппы.

Место метания воспитатель отмечает линией, веревкой или раскладывает обручи, в которых стоят дети при выполнении броска. Ребенку объясняют, что легче попасть в цель, если хорошо прицелиться, не торопиться, быть внимательным, направлять руку в сторону цели.

Основное место на занятиях в первой младшей группе отводится упражнениям в метании вдаль, а метание в цель и особенно ловля мяча включаются редко, так как целесообразнее их перенести в самостоятельную деятельность детей.

Освоение метания в этом возрасте происходит постепенно, малышам трудно сохранять определенную позу, а занять точное исходное положение им просто не по силам.

Главная цель упражнений в метании — дать ребенку общее представление о выполняемом движении и многократно повторить его в разнообразных ситуациях, обращая при этом внимание не на технику выполнения, а на результат: бросить как можно дальше, добросить мешочек с песком до черты, перебросить мяч через ленту или сетку, попасть в горизонтальную цель — ящик, поставленный на пол, и т. п.

Для успешного выполнения движений целесообразно чередовать способы метания. Формирование навыков происходит более продуктивно, если упражнения повторяются на одном занятии не менее 4—6 раз.

### **Упражнения в равновесии**

Постепенно, в результате всей двигательной деятельности развивается равновесие. В повседневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия, залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п.

Упражнения, развивающие равновесие, необходимы в раннем и дошкольном возрасте, так как они способствуют развитию внимания, координации движений, ловкости, смелости, самостоятельности. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов.

На начальном этапе применяются самые простые упражнения в равновесии. Дети свободно, в индивидуальном темпе, ходят по прямой и

извилистой дорожке (линии, доске, наклонной доске, гимнастической скамейке), переступают через кубики, перешагивают из обруча в обруч.

В начале года при выполнении заданий, связанных с сохранением равновесия, наблюдаются неуверенная ходьба, приставной шаг, скованность в движениях. Например, во время ходьбы по гимнастической скамейке дети сильно сгибают ноги в тазобедренном суставе, робко идут по дорожке, начерченной на полу, смотрят под ноги. Иногда ребенок, впервые идущий по гимнастической скамейке, ставит ногу не на пособие, падает и потом долго боится подойти к нему.

При первых попытках следует разрешать детям идти приставным шагом (приставляя одну ногу к другой), вовремя поддержать за руку, подбодрить.

Если, перешагивая через кубики или кегли, малыш пытается обойти их (одной ногой перешагивает через препятствие, а вторую обносит кругом), необходимо расставить предметы шире на расстоянии 40—50 см.

Некоторые трудности, особенно в начале года, вызывают у ребенка подъем на пособие и спуск с него, поэтому воспитатель должен подать ему руку, помочь. Важно так настроить детей, чтобы они не боялись, смело поднимались на пособие и старались выполнить задание самостоятельно. Не следует разрешать прыгивать без специального задания, так как для этого нужен коврик, мат, а также страховка. Малыши сходят с пособия шагом, опуская сначала одну, а затем другую ногу на пол.

В течение года дети в основном осваивают все предусмотренные упражнения в равновесии, значительно улучшаются качество движения и скорость его выполнения. Так, в начале года при ходьбе по гимнастической скамейке прямое положение корпуса, переменный шаг, самостоятельность в выполнении задания наблюдаются у 15% мальчиков и 54% девочек, в результате систематического упражнения почти все малыши уверенно и спокойно выполняют упражнение.

Значительно увеличивается и скорость движения: в начале года расстояние 2 м по гимнастической скамейке мальчики в среднем проходят за 4,9 сек, девочки — за 5,8 сек, в конце года с этим заданием мальчики справляются в среднем за 2,8 сек, девочки — за 2,9 сек.

Упражнения в равновесии с детьми раннего возраста просты, но в какой-то мере однообразны, они требуют напряжения, внимания и сосредоточенности. Однако дети их выполняют с удовольствием, если занятия проводятся интересно в игровой форме, например, один раз малыши идут по дорожке, другой — по мостику, потом к мишке (зайке, кукле), шагают по кружочкам, из одного обруча в другой, по пенькам, нарисованным мет лом, или резиновым кружочкам и т. п. Это не утомляет детей, совершенствуется движения.

#### **2.4. Особенности организации и проведения общеразвивающих упражнений с детьми раннего возраста**

В группах раннего возраста значительное место занимают общеразвивающие упражнения, так как в этом возрасте увеличивается самостоятельность выполнения заданий, что позволяет разнообразить

несложные движения.

У детей раннего возраста отсутствует способность расчленять движения на отдельные части, поэтому выбираются главным образом упражнения, требующие активного участия крупных мышечных групп (плечевого пояса и рук, туловища и ног) и общего физиологического воздействия, активизирующие функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Слабая координация движений, неспособность управлять движениями отдельных частей тела (рук, ног, туловища) вызывают определенные затруднения при выполнении общеразвивающих упражнений. У детей появляются некоторая скованность и лишние движения. Ребенок не всегда сразу может повторить показ взрослого, поэтому от детей не требуют большой четкости, особенно в первой половине учебного года, разрешая им действовать так, как они могут. Воспитатель не только дает правильный образец движения, но и подчеркивает его основные стороны. Дети, поднимая руки с платочком вверх, должны стремиться вытянуть их как можно выше; наклоняясь вперед из положения сидя ноги врозь, стараться не сгибать ноги в коленях и т. д. Все это не является обязательным, они выполняют упражнения в общих чертах.

Общеразвивающие упражнения проводятся из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на четвереньках и т. д.). Учитывая, что часть из них начинается из положения сидя на стуле, взрослый следит за правильной посадкой и соответствием размера стула росту ребенка (сидеть нужно прямо, смотреть вперед, ноги касаются пола и находятся под прямым углом). Одно-временно с выполненным упражнением это вырабатывает навык правильной посадки.

Необходимо включать упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развивающие мышцы стопы. Применение разных исходных положений позволяет разгрузить позвоночник ребенка (особенно при положении лежа), разнообразить упражнения, чередовать работу определенных групп мышц.

При подборе движений следует руководствоваться правилом— не воздействовать на одну и ту же группу мышц несколькими упражнениями подряд, что вызывает утомляемость, а распределить нагрузку и таким путем упражнять все мышцы.

Общеразвивающие упражнения с мелкими предметами и игрушками составляют большую часть движений на занятиях в первой младшей группе. Они хороши тем, что требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются, не надоедая детям, так как при повторении их можно разнообразить: один раз малыши поднимают руки вперед с платочком, другой раз держат мяч и ля показывают воспитателю шишки, кубики, поднимают обруч и т. д.

Прежде чем дать детям какой-либо предмет, следует их познакомить с ним, например, «Это — мяч, он красный (синий), держать его надо крепко, если он упадет, то покатится, а если мяч ударить об пол, он отскочит», «Это флажки, они синего, желтого и зеленого цветов. (Красные флажки не дают на физкультурных занятиях.) Флажком можно помахать».

При появлении на занятиях незнакомого предмета малыши отвлекаются,

начинают рассматривать его, играть.

Общеразвивающие упражнения выполняются с разноцветными платочками, погремушками, кубиками, шишками, листьями, флажками и т. п., при этом игрушек должно хватать всем, включая взрослого, так как он показывает движение и делает его с детьми одновременно.

В этом возрасте малышей следует приучать к определенному порядку, поэтому при подготовке к занятию важно заинтересовать их. Например, воспитатель показывает детям закрытый ящик и, встряхивая его, спрашивает: «Что в ящике? Послушайте и скажите». Потом (независимо от ответов) открывает его и говорит: «Это погремушки, возьмите по одной, мы с ними будем заниматься». Малыши берут игрушки сами, но если ребенок робеет, то игрушку дает ему взрослый. Или перед занятием привозит кубики, шишки в машине с мишкой. Воспитатель обращается ко всем: «Дети, давайте посмотрим, что нам привез мишка», подзывая при этом новеньких и застенчивых. Все смотрят, а затем воспитатель предлагает взять кубик (шишку) и стать лицом к нему для выполнения упражнений.

Постепенно дети привыкают (по указанию воспитателя) самостоятельно брать мелкие пособия, предварительно разложенные на стульях, гимнастических скамейках, низких подоконниках, аккуратно класть их на прежнее место. При этом следует помнить, что каждый раз используется только один, нужный в данный момент предмет.

Иногда целесообразно заранее расставить стулья, положить на полу маленькие обручи и т. д., чтобы малыши по сигналу встали около них, повернулись лицом к воспитателю и выполнили упражнения, а затем сами убрали пособие в указанное место.

Детям вполне доступны имитационные движения, которые используются как общеразвивающие упражнения. Подражательные упражнения интересуют, радуют ребенка, помогают ему лучше справиться с заданием, а их игровая форма вызывает у него желание повторить движение в самостоятельной деятельности.

Занятия начинаются с упражнений для рук и плечевого пояса, затем следуют движения для ног и туловища, а заканчиваются они, как правило, поскоками или бегом с последующей спокойной ходьбой. В этой возрастной группе общеразвивающие упражнения повторяются 3—6 раз.

## **2.5. Работа с родителями (законными представителями)**

**Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) детей раннего возраста**

Направление	Деятельность инструктора
-------------	--------------------------

диагностико-аналитическое	получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей раннего возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа
просветительское	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей раннего возраста, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО
консультационное	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом

### План работы с родителями на учебный год

Дата	Формы работы	Темы	Цель
Сентябрь	Родительское собрание	«Давайте познакомимся»	Рассказать, что в ДОО дети занимаются физкультурой с инструктором, о целях и задачах физического развития в раннем возрасте, о том, как надо подготовить ребенка к занятиям.

	Консультация-передвижка	«Чему научатся дети в учебном году»	Познакомить с планируемыми результатами освоения программы по физическому развитию
Октябрь	Опрос	«Об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей раннего возраста»	Определить уровень компетентности в вопросах физического развития детей раннего возраста
	Консультация	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»	Рассказать о необходимости соблюдения режима дня дома, влиянии соблюдения (не соблюдения) режима дня на здоровье детей раннего возраста
Ноябрь	Презентация	«Закаливание детей»	Рассказать о пользе раннего закаливания детей, познакомить со способами закаливания
	Обмен опытом	«Делай как я!»	Обмен опытом между родителями(законными представителями) о способах закаливания, применяемых в семьях.
Декабрь	Консультация-передвижка	«Подвижные игры зимой на воздухе»	Познакомить с подвижными играми детей раннего возраста на свежем воздухе
	Мастер-класс	«Ура! Игра»	На практике показать, как организовать подвижную игру с ребенком раннего возраста
Январь	Опрос	«Запросы родителей в	Узнать о запросах

		отношении охраны здоровья и развития ребенка»	родителей в отношении охраны здоровья и развития детей раннего возраста
	Фотовыставка (от инструктора)	«Малыши-крепьши»	Знакомить с формами физкультурно-оздоровительной работы ДОО
Февраль	Консультация	«Домашний стадион»	Познакомить с тем, как оборудовать спортивный уголок для детей раннего возраста дома
Март	Мастер-класс	«Тропа здоровья»	Изготовление массажных ковриков из подручных материалов.
	Консультация	«Вместе весело играть»	Знакомить с подвижными играми детей раннего возраста в весенний период
Апрель	Консультация-передвижка	«Чистота- залог здоровья»	Дать информацию о воспитании гигиенических навыков у детей раннего возраста
	Фотовыставка (от родителей)	«Дружим с Мойдодыром»	Воспитание гигиенических навыков в семьях
Май	Консультация	«Топ-топ, топают малыши»»	Рассказать о пользе пеших прогулок
	Мастер-класс	«Волшебный мяч»	Показать полезные упражнения на фитболе для укрепления здоровья детей раннего возраста

## 2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР) ОО Физическое развитие

С детьми раннего возраста КРР в ДОО направлена на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая: часто болеющих детей, детей, испытывающих трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации, детей «группы риска», оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей,

Целевая группа	Направление работы
Часто болеющие дети	<p>Часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещение ДОО.</p> <p>Детям, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющим детям, свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых, стремление постоянно получать от них помощь).</p> <p>У таких детей в итоге появляются сложности в освоении программы и социальной адаптации.</p> <p>Направленность КРР:  снижение тревожности;  помощь в решении поведенческих проблем;  создание условий для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психолого- педагогической диагностики.</p>
Дети, испытывающие трудности в освоении образовательных программ,	<p>В эту группу могут входить дети мигрантов, испытывающие трудности с пониманием государственного языка российской Федерации на дошкольном уровне образования.</p> <p>Направление КРР:  создание атмосферы доброжелательности, заботы и</p>



развитии, адаптации.	уважения по отношению к ребенку. Психолого-педагогическое сопровождение детей данной целевой группы осуществляется в контексте общей программы адаптации ребенка к ДОО. В случаях выраженных проблем социализации, личностного развития и общей дезадаптации ребенка, его включают в программу КРР на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.
Обучающиеся «группы риска»	Дети проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных появлений (импульсивность, агрессивность) Направленность КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения в раннем возрасте: помощь в решении поведенческих проблем; формирование адекватных, социально приемлемых способов поведения; развитие рефлексивных способностей; совершенствование способов саморегуляции. Включение ребенка «группы риска» в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.

## 2.7. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

<b>1 Целевой раздел</b>	
Цель	Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности
Ценности	Жизнь, здоровье
Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам) ОО Физическое развитие	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья- физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества
<b>2. Содержательный раздел</b>	

<p>Задачи воспитания ОО Физическое развитие</p>	<p>Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование у ребенка возраст сообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;</li> <li>-становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;</li> <li>-воспитание активности, самостоятельности, уверенности.</li> </ul>
<p>Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-родительское собрание;</li> <li>-опрос;</li> <li>-мастер-класс;</li> <li>-анкета;</li> <li>-консультация</li> <li>-стенд</li> </ul>
<p>События образовательной организации ОО Физическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проекты воспитательной направленности</li> <li>-праздники</li> <li>-общие дела</li> </ul>
<p>Совместная деятельность в образовательных ситуациях ОО Физическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ситуативная беседа, совет, вопрос;</li> <li>-заучивание потешек для подвижных игр и упражнений;</li> <li>-организация выставок семейных фотографий спортивной направленности</li> </ul>
<p>Организация предметно-пространственной среды</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры (физкультурное оборудование, спортивный инвентарь);</li> <li>-компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального русского народа. (потешки, атрибуты к народным подвижным играм, другое);</li> <li>-компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь)</li> </ul>
<p><b>3 Организационный раздел</b></p>	

Нормативно-методическое обеспечение.	Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» электронный ресурс институтвоспитания.рф.
--------------------------------------	---

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающей развитие детей.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для детей раннего возраста.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

#### Наполняемость РППС спортивного зала

№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям, общеразвивающим упражнениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 2-3 лет				
1	гимнастическая палка дл.50 см	20 шт	20 шт	
2	платочек 40x40 см.	20 шт	20 шт	
3	флажок цветной	40 шт	40 шт	
4	ленточка атласная цветная	20 шт	20 шт	
5	кубик пластмассовый 5x5 см	40 шт	40 шт	
6	мяч диаметр 20 см	20 шт	20 шт	
7	мяч диаметром 15 см	20 шт	20 шт	
8	шарик пластмассовый цветной	40 шт	40 шт	
9	погремушка	40 шт	40 шт	
10	обруч малый	20 шт	20 шт	
11	наклонная доска шир. 20 см, дл. 1,5 м	2 шт	2 шт	
12	воротца, дуга выс 30-40 см	4 шт	4 шт	
13	гимнастическая скамья шир 20 см, выс. 15 см, дл. 1.5 м.	2 шт.	2 шт.	
14	лесенка-стремянка	1 шт	1 шт	

15	дорожка шир. 20 см, дл. 2-3 м.	2 шт	2 шт	
16	извилистая дорожка шир. 20 см. дл 2-3 м.			
17	деревянные модули выс. 10-15 см	12 шт	12 шт	

### 3.2 Технические средства обучения

№	Наименование	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Ноутбук	1	1	
2	Аудиомагнитофон	1	1	

### 3.3. Педагогический контроль занятий по физической культуре

Занятие по физической культуре должно проходить в хорошем темпе с учетом возрастных особенностей детей. Для того, чтобы определить рациональное использование времени, предусмотренное для занятия, проводится хронометраж. Это дает возможность оценить эффективность применяемой методики, организации детей, распределить содержание, выявить объем моторной и общей плотности занятия.

Моторная плотность — время, затраченное на непосредственное выполнение детьми движений. Общая плотность — время, затраченное на выполнение движений, показ и объяснение воспитателя, построение и перестроение детей.

Воспитатель секундомером фиксирует и записывает время: одним секундомером определяется общее время занятия с момента его проведения и до конца, вторым — отдельные отрезки действий одного ребенка в течение всего занятия. Затем время суммируется и вычисляется общая и моторная плотность занятий (в %).

Анализируя содержание занятия и время, записанное в протоколе хронометрирования (длительность выполнения каждого конкретного упражнения и движения, построения и перестроения детей, ожидания своей очереди и т. д.), можно судить о правильности подбора упражнений, их сочетании. Все это поможет в дальнейшем более четко организовать занятие.

На любом занятии в любой деятельности дети совершают различного рода движения. Качественное выполнение определенного вида движений — одна из задач занятий по физической культуре. Для того, чтобы дети получили необходимую физическую нагрузку, надо вести учет их двигательной активности особенно на физкультурных занятиях. С этой целью проводится шагометрия. Матерчатый футляр с шагомером прикрепляется к поясу ребенка в начале занятия и снимается в конце.

Шагомер позволяет учитывать не только реальные шаги, но и смещение общего центра тяжести тела, обусловленные встряхиванием при разных

движениях (ходьбы, бега, поскоках, прыжках, приседании и т. д.).

Результаты шагометрии позволяют определить уровень активности детей на занятиях с разнообразным содержанием и методами организации, выявить малоподвижных детей, которым в последующем надо уделить особое внимание, проследить динамику двигательной активности каждого ребенка в течение всего учебного года и т. д.

Методически правильно организованные занятия по физической культуре оказывают большое положительное влияние на развитие и формирование движений детей.

В связи с тем, что у детей второго года жизни почти ежемесячно происходят изменения в их двигательной сфере, целесообразно обследование моторики ребенка этого возраста проводить не реже чем 1 раз в 3 месяца. Кроме того, по своим качественным признакам движения детей второго года жизни имеют сугубо индивидуальный характер. Количественные признаки трудно фиксировать, так как ребенок только осваивает движение. Поэтому сравнить результаты обследования детей можно только по качественным показателям за 3 месяца.

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и воспитатель по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

В протоколы обследования заносятся результаты всех попыток при выполнении упражнений в основных видах движений. В средний показатель всей группы входит лучший результат каждого.

Можно показатели мальчиков и девочек занести в протокол отдельно и также отдельно вычислить средний результат.

В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движения, характерных для данного вида. Но притом необходимо учитывать возрастные особенности и возможности детей при выполнении движений.

Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать вместе с другим, более активным ребенком или вместе с воспитателем. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

**Показатели правильного выполнения детьми раннего возраста**

## **ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

Ходьба ребенка считается правильной, если он держит корпус прямо, смотрит вперед, движения рук и ног согласованные, ногами не шаркает, сохраняет заданное направление. При обследовании ребенок проходит расстояние 10 м и выполняет задание дважды.

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на расстоянии 2—3 м от линии старта. На таком же расстоянии от линии финиша стоит стул, на нем игрушка. Рядом со стулом встает воспитатель и зовет ребенка подойти к игрушке, следит, чтобы малыш не бежал. Время учитывается с точностью до 1/10 сек, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и кончая, когда перейдет линию финиша.

Во время ходьбы по доске и гимнастической скамейке ребенок держит туловище и голову прямо, стопы ног ставит параллельно, идет переменным шагом, выполняет задание самостоятельно.

Гимнастическую доску длиной 2 м, толщиной 3 см, шириной 30 см кладут на пол, в конце доски на расстоянии 1 м на стул ставят игрушку. Ребенок идет по доске, подходит к игрушке, берет ее и приносит воспитателю. Время засекается с того момента, когда ребенок наступит на доску. Задание повторяется 2 раза. Оба результата фиксируются.

Гимнастическая скамейка длиной 2,5—3 м, высотой 25—30 см, шириной 30 см. На расстоянии 0,5 м от концов скамейки отмечается линия старта и финиша. Длина дистанции 2 м. Ребенок идет по скамейке, воспитатель идет рядом, при необходимости поддерживает малыша за руку, помогает подняться на скамейку и сойти с нее. Секундомером засекается время с момента, когда ребенок переступает первую линию, и заканчивается подсчет, когда перейдет вторую линию. Задание выполняется 2 раза. Оба результата заносятся в протокол.

Бег можно считать правильным, если в момент движения ребенок немного наклоняет туловище вперед, голову держит прямо, согласовывает действия рук и ног, сохраняет заданное направление. Дистанция бега 10 м.

Обследование проводится в виде игрового задания. Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на расстоянии 2—3 м от линии старта. За линией финиша на таком же расстоянии стоит стул, на нем кукла. У стульчика встает воспитатель и зовет ребенка быстро прибежать к кукле. Малыш бежит, берет куклу, играет с ней. Чтобы ребенок не уменьшал скорость бега, куклу не следует ставить близко к линии финиша.

После небольшого отдыха малыш бежит второй раз, и оба результата заносятся в протокол. Время учитывается с точностью 1/10 сек, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и кончая, когда переходит линию финиша.

Метание вдаль считается выполненным правильно тогда, когда ребенок в момент действия стоит по направлению броска, слегка расставив ноги, туловище держит прямо, замах выполняет от плеча и делает энергичный бросок в указанном направлении. Дети бросают мешочек весом 150 г 3 раза правой и левой рукой (без перерыва). Результаты замеряются металлической сантиметровой лентой (рулеткой). Все 3 результата заносятся в протокол.

Прыжок в длину с места на двух ногах считается выполненным правильно, если ребенок слегка расставит ноги, немного согнет колени, корпус несколько наклонит вперед, оттолкнется одновременно обеими ногами и мягко приземлится на них. Прыжок ребенок выполняет 3 раза подряд. Длина прыжка замеряется от носков ног в начале прыжка до пятки в конце прыжка. Результаты трех попыток заносятся в протокол.

Результаты обследования можно использовать для того, чтобы проследить динамику развития основных видов движений у каждого ребенка. Чтобы определить уровень двигательной подготовленности мальчиков и девочек, обследование проводится в первой младшей группе в начале и конце учебного года.

#### **3.4. Педагогический мониторинг физического развития детей раннего возраста**

Оценка физического развития детей связана с уровнем сформированности необходимых навыков и умений по образовательной области «Физическое развитие». Педагогический мониторинг проводится два раза в год, в начале и в конце учебного года по следующим критериям:

- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- Проявляет желание играть в подвижные игры.
- Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Оценка физического развития детей раннего возраста проводится по следующим параметрам:

**Не сформирован** — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

**Частично сформирован** — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки, ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

**Сформирован** — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

#### **Методическое обеспечение программы.**

1. Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 21 «Теремок».
2. С.Б. Башманова «На зарядку солнышко поднимает нас!»
3. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в ясельных группах детского сада»
4. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий»
5. С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей». Пособие для воспитателя детского сада.

### **Игровые упражнения и подвижные игры**

#### **Ходьба**

Эта группа игр и занятий преимущественно нацелена на развитие ходьбы. В ходе этих игр малыши учатся ходить в определенном направлении, менять скорость и направление движения, соблюдать ритмичный шаг, перешагивать через препятствия.

#### **«Встань, малыш, еще разок»**

В эту игру хорошо играть с детьми, которые только учатся ходить. Игра проводится с одним ребенком. Воспитатель говорит малышу: «Саша, наверное,



твои ножки хотят погулять? Давай с тобой походим». Затем берет малыша за ручки, помогает ему встать со словами:

Встань, малыш, еще разок. Сделай маленький шагок

Топ – топ! Ходит мальчик мой с трудом,

Первый раз обходит дом. Топ-топ!

Воспитатель водит ребенка за руку или дает ему возможность походить самому, подбадривает, хвалит его за успехи.

#### **«Большие ноги»**

Воспитатель предлагает ребенку: «Хочешь погулять по дорожке?», затем берет его за руку (или держит под мышки со спины) и выводит в свободное пространство в группе. Воспитатель показывает ребенку как делать широкие шаги и приговаривает: Большие ноги шли по дороге: топ, топ, топ, топ.

Затем продолжает: А теперь наши ножки стали маленькими-маленькими. Как они умеют бегать? Вместе с ребенком воспитатель бежит в том темпе, который малышу по силам и продолжает читать потешку:

Маленькие ножки бежали по дорожке: топ, топ, топ, топ...

Когда ребенок запоминает порядок действий, можно читать потешку целиком и менять темп движений.

#### **«Ходим вереницей»**

В этой игре дети ходят за воспитателем, взявшись друг за друга (за плечики или поясок). Воспитатель ведет вереницу детей по группе в разных направлениях, напевая песенку, читая стихотворение или приговаривая: «Вот какая у нас веревочка (змейка, ленточка)». «Веревочку» можно закрутить спиралькой (получится клубочек), затем опять раскрутить и двигаться дальше. «Змейка» может огибать препятствия, встретившиеся на пути (стол, стульчики, модули)

#### **«Флажок»**

В этой игре дети учатся ходить по кругу, не наталкиваясь друг с другом. Воспитатель помогает малышам встать в круг, а одному из детей предлагает встать в середину круга и дает ему флажок. Затем взрослый ведет детей по кругу и читает стихотворение:

Дети встали в кружок, увидели флажок.

«Кому дать, кому дать? Кому флаг поднимать?»

Выйди, Оля (Саша, Коля), в кружок, возьми, Оля, флажок»

Ребенок, чье имя назвали, выходит в центр круга и принимает у ведущего флажок. Тот малыш, который держал флажок ранее, встает в общий круг. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в центре круга.

#### **«Помашем флажками»**

Эта игра является продолжением предыдущей. В ней ходьба соединяется с движением рук, что способствует развитию координации.

Флажки по количеству детей, участвующих в игре, воспитатель со словами: «Кому дать, кому дать? Кому флаг поднимать? Раздает флажки малышам: «Возьми, Оля, флажок, возьми, Настя, флажок!». У воспитателя в руке флажок, воспитатель предлагает детям ходить по кругу, повторяя движения за воспитателем. Поднять над головой флажок, помахать им, отставить руку с

флажком в сторону, опустить флажок вдоль тела, переложить флажок в другую руку и повторять движения. Сопровождайте свои движения словами: «машем флажком! Опустите флажок! Переложите флажок в другую руку!» эту игру желательно сопровождать музыкой, например маршем

Игру можно разнообразить, предложив детям помахать ленточками, платочками.

#### **«Отнеси в ладошке капельку»**

Эта игра также способствует развитию координации движений. Воспитатель ставит на стол игрушечную птичку и мисочку для воды. Затем собирает детей на некотором расстоянии от стола и говорит им: «Посмотрите, на столе сидит птичка, она хочет пить, а в ее мисочке нет водички. Давайте перенесем ей водичку на своих ладошках. На ваши ладошки сейчас упадут капельки воды, и вы понесете их к столику и выльете в мисочку».

Воспитатель показывает малышам, как нужно сложить ладошки горсточкой, прижав пальчики друг к другу, чтобы водичка не пролилась. Затем он капает воду пипеткой или из ложечки на детские ладошки и на свою ладонь, говорит: «Аккуратно держите капельки, идите осторожно, чтобы не пролить водичку». Малыши вместе со взрослым подходят к столу и по очереди сливают воду в мисочку. Птичка «пьет» водичку и благодарит детей.

Таким же образом можно носить в ладошке (двух ладошках) перышки, листочки, маленькие шарики и др..

#### **«Поезд»**

В этой игре дети ходят по периметру зала или прогулочного участка цепочкой, согласовывая движения друг с другом и с ритмом стихотворения, которое читает взрослый. Воспитатель предлагает малышам: «Давайте я буду паровозиком, а вы вагончиками. Встаньте друг за другом, вот так» - и показывает, как можно держаться друг за друга. Можно обхватить руками впереди стоящего ребенка, положить руки ему на плечи, ухватиться за край юбочки, пояска, лямок. Затем воспитатель начинает медленно двигаться по группе, напевая песенку:

Вот поезд наш едет, колеса стучат, а в поезде этом ребята сидят.....Т. Бабаджан «Поезд»

Слова песенки можно повторять несколько раз. Постепенно темп стихотворения и соответственно движение «поезда» ускоряются, меняется направление движения.

В следующий раз, играя с детьми, можно прочесть стихотворение:

Чу-чух, чух-чух, мчится поезд во весь дух, паровоз пыхтит. – тороплюсь! – гудит – Тороплюсь, тороплюсь, тороплю-у-сь! Э. Мошковская Мчится поезд

Дети повторяют за воспитателем строчки стихов,

А также звукоподражания («ту-ту», «чух-чух»).

Игру можно усложнить. Воспитатель кладет на пол длинные рейки «рельсы». Дети строятся друг за другом, стоящий впереди ребенок держит флажок, он изображает паровоз. По сигналу воспитателя: «Поезд останавливается» - дети идут между рейками. По сигналу: «Поезд подходит к станции» - останавливаются.

### **«Слоны и мышки»**

В эту игру можно играть с несколькими детьми. Воспитатель предлагает малышам: «Давайте мы будем мышками. Мышки маленькие, они бегают быстро-быстро, тихо-тихо, почти неслышно». Взрослый показывает, как бесшумно и быстро передвигается мышка, побуждает детей подражать ему.

Через некоторое время воспитатель останавливается и говорит: «Мышки, стойте! Слышите, кто-то громко топает? Это идет слон». Затем начинает медленно топать, приговаривая низким голосом: «Топ-топ» и объясняет детям: «Слоны большие, и ноги у них большие. Слоны ходят медленно, большими шагами, вот так. Давайте будем ходить, как слоны». Взрослый вместе с детьми ходят по группе, медленно переступая ногами, произнося в ритме шагов: «Топ-топ».

В дальнейшем игру можно усложнить. Например, воспитатель может предложить малышам по его команде менять темп бега, ходьбы («Сейчас вы все мышки..., а теперь слоны»). Можно также разделить детей по их желанию на две группы («слоны» и «мышки»), и пусть малыши изображают то одних, то других животных.

### **«Дойди до зайчика»**

В этой игре нужно дойти по прямой к обозначенной цели. Подготовьте игрушечного зайца и дорожку из клеенки или ткани (ширина 25 – 30 см. длина 2 – 3 м). воспитатель сажает зайчика на противоположном конце дорожки и говорит детям: «Посмотрите, здесь сидит зайчик. Ему грустно одному, он хочет, чтобы его детки погладили. Для этого нужно пройти по этой тропинке, вот так». Дети по очереди проходят по дорожке и гладят зайчика.

Воспитатель помогает малышам соблюдать очередность и не выходить за край дорожки.

Игру можно усложнить, начертив на полу (асфальте, песке) линию или положить на пол шнур. Для детей постарше такую дорожку можно сделать извилистой.

### **«Идем в лес»**

Воспитатель выкладывает дорожку лентами и говорит: «Это тропинка в лесу. Давайте по ней погуляем». Идя по дорожке, он показывает детям, как ходить обычным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая колени. При этом взрослый обыгрывает движения, например говорит: «Идем по высокой траве, высоко поднимаем колени, вот так». Или: «А сейчас идем осторожно, на носочках, чтобы нас не услышал волк».

### **«Пятки, носочки»**

В этой игре дети меняют способ ходьбы: идут обычным шагом, на пятках, на носочках.

Воспитатель ставит детей в круг и говорит: «У меня есть колокольчик и бубен. Когда я буду звенеть колокольчиком, вы должны идти на носочках, вот так. А когда я буду стучать в бубен, вы идите на пяточках, вот так. Когда колокольчик и бубен молчат, мы пойдем обычным шагом, вот так. Слушайте внимательно и смотрите, как я иду».

Затем дети вместе со взрослым ходят по кругу, меняя способ ходьбы.

### **«Идем по лесенке»**

Воспитатель кладет на пол лесенку и предлагает детям сначала пройти по ней, перешагивая через перекладины, а затем – идти по перекладинам, перешагивая через проемы. Сначала взрослый помогает каждому ребенку, ведет его за руку, а впоследствии идет рядом, подстраховывая малыша.

### **«По мостику»**

В этой игре дети ходят по гимнастической скамейке высотой 10 – 12 см.

Воспитатель рисует или прокладывает двумя шнурами две параллельные линии и говорит малышам: «Это ручеек, а нам надо перейти на другой берег. Давайте построим мостик». Затем ставит скамейку-мостик через «ручеек» и объясняет: «По этому мостику мы сможем перейти ручеек. Идти нужно осторожно, чтобы не упасть и не замочить ножки. Дети по очереди идут по гимнастической скамейке, держась за руку воспитателя. Со временем дети научатся ходить по скамейке самостоятельно.

### **«По ровненькой дорожке»**

В этой игре дети учатся ходить с препятствиями, соблюдая определенный ритм движения. Воспитатель чертит на полу три дорожки, в конце которых кладет по обручу. Он идет по средней дорожке, держит за руки двух малышей, которые по боковым дорожкам. С помощью стихотворных строк взрослый задает ритм ходьбы.

По ровненькой дорожке шагают наши ножки. Раз-два, раз-два!

Малыши в сопровождении взрослого проходят до конца дорожек и присаживаются в обручи.

Впоследствии игра усложняется. На пол выкладывают две длинные рейки или дорожку из клеенки длиной 1 м. За дорожкой ставят гимнастическую скамейку, за ней – небольшие кубики, в конце маршрута кладут обруч. Воспитатель предлагает детям: «Давайте поиграем в игру. Сначала мы пойдем по ровненькой дорожке, потом по мостику, по камушкам, а затем прыгнем в ямку. Вот так». Взрослый читает потешку и одновременно показывает детям, как нужно проходить препятствия.

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке, по кочкам, по кочкам, по камешкам, по камешкам, в ямку- бух. Воспитатель присаживается на корточки в обруч. После того, как взрослый показал все необходимые движения, он вновь читает потешку, а дети по очереди проходят через препятствия.

### **«Найди игрушку!»**

Воспитатель оставляет дорожку с препятствиями из гимнастических скамеек («мостиков»), кубиков (маленьких – для перешагивания, крупных – для перелезания или обхода). Дорожки могут быть как прямыми, так и извилистыми. В конце дорожки воспитатель сажает игрушку, накрывает ее платком. Далее он показывает малышам, как пройти по дорожке, предлагает каждому ребенку дойти до домика, найти игрушку, сказать, как она называется. Каждый раз, когда игра начинается заново, взрослый прячет новую игрушку.

### **«Непослушный котенок»**

В этой игре дети учатся ходить по наклонной плоскости. Воспитатель сажает игрушечного котенка на перекладину гимнастической стенки и говорит

детям: «Посмотрите, ребята, котенок залез на лесенку и не может спуститься. Давайте ему поможем». Взрослый приставляет к стенке наклонную плоскость (гимнастическую доску) и спрашивает малышей: «Кто хочет помочь котенку слезть?» предлагает ребенку. Пройди по мостику и сними котенка. Малыш поднимается по наклонной плоскости, снимает котенка, спускается вниз и отдает его воспитателю. Воспитатель изображает, как котенок снова вспрыгивает на стенку и говорит: «Какой непослушный котенок снова в спрыгнул на стенку и говорит: «Какой непослушный котенок, опять залез на дерево! Кто теперь хочет его снять?»»

Таким образом воспитатель побуждает каждого ребенка подняться, а затем спуститься по наклонной плоскости В следующий раз можно предложить детям проползти по ней.

### **«Игрушки заблудились»**

Воспитатель сажает на коврик несколько игрушек (по числу участвующих в игре детей) и оборудует полосу препятствий. Для самых маленьких детей достаточно двух-трех препятствий, для детей постарше – препятствий должно быть более трех (например, ребристые дорожки, валики или кубики, воротца, тоннели).

Воспитатель говорит детям: «Смотрите, игрушки заблудились в лесу, собрались на полянке и не могут найти дорогу домой. Давайте им поможем вернуться. Сначала нужно пройти по мостику через речку, затем перелезть через горку, а потом пролезть через воротца». Каждый ребенок соблюдая очередность, проходит через препятствия, берет в руки игрушку и вместе с ней возвращается обратно.

Игру можно разнообразить, сделав несколько полянок и оборудовав к ним разные дорожки с препятствиями.

В этих играх дети, в зависимости от вида препятствий, совершают самые разнообразные движения: ходят маленькими и большими шагами, перепрыгивают через препятствия, перешагивают через них, подлезают под ними.

### **«Займи свой домик»**

Воспитатель выкладывает по кругу «домики» (разноцветные платочки) и говорит детям: «Давайте вы будете зверятами. Кто кем будет?». Ваня будет зайкой, Вера будет лягушонком. А теперь будем выбирать «домики». Каждый ребенок выбирает себе домик, садится. Воспитатель объясняет: «Когда звучит музыка, зверята выбегают из домиков и прыгают, играют. Когда музыка заканчивается, все возвращаются в свои «домики».

Затем звучит танцевальная музыка, дети подражают в танце движениям животных. После того, как музыка заканчивается, малыши занимают свои места в домиках. Игра повторяется несколько раз.

Эту игру можно разнообразить. Например рассадить детей на стульчики или модульные кубы, рядом с каждым посадить большую мягкую игрушку. Пока дети танцуют, изображая своего персонажа, воспитатель пересаживает игрушки. Когда музыка заканчивается, воспитатель говорит: «Дождик пошел, бегите в домики!», а малыши ищут свой домик, ориентируясь на игрушку.

### **«Прогулки в лес»**

Воспитатель сооружает несколько дорожек с препятствиями (обручи, горки, валики, мостики), расставляет игрушки-модули или предметы-заместители, изображает грибы, цветы, листья, орехи, подготавливает корзиночки для детей. Затем говорит детям: «Здесь у нас лес. В нем растут грибы, цветы, ягоды, орехи. Давайте погуляем по лесу. Возьмите корзиночки, мы будем в них складывать все, что найдем в нашем лесу».

Дети вместе с воспитателем ходят по дорожкам, перепрыгивают через лужи-обручи, перешагивают через «корни деревьев», приседают, наклоняются, собирая в корзинки игрушки.

### **«Пройди по дорожке» (тропинке)**

Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

Описание упражнения. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии (или кладет две веревки) длиной 2,5—3 м на расстоянии 25—30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут гулять. Дети идут друг за другом, стараясь не наступать на линии или веревки. В том же порядке возвращаются обратно. Идти нужно осторожно, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди идущего. Это упражнение хорошо проводить на участке. Осенью можно направить дорожку к дереву и предложить детям пройти по ней и принести листья, желуди, семена клена, что оживит игру. Если игровое упражнение проводится в помещении, можно в конце дорожки разместить флажки, игрушки и дать задание принести их детям.

### **«Пройди через ручеек»**

Задачи. Развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

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

### **«Где звенит»**

Задачи. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.

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

### **«Кто тише»**

Задачи; Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении. Описание игры. Дети идут гурьбой вместе с воспитателем. Неожиданно он говорит: «Ну, а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо, на носочках» — и

показывает. Дети идут за воспитателем. Незаметно он отходит в сторону и говорит: «А теперь все бегом ко мне». Дети бегут, воспитатель хвалит малышей, делает вид, что всех обнимает. Можно дать задание идти тихо к мишке или зайке, которые сидят на стульчиках и по сигналу бегом дети должны вернуться назад.

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

### **«Пузырь»**

Задачи. Учить становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

Описание игры. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся.

Одновременно с этим все постепенно расширяют круг и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп». Можно после слов «лопнул пузырь» предложить детям, по-прежнему держась за руки, двигаться к центру круга, произнося: «ш-ш-ш». Малыши вновь надувают пузырь, отходят назад, образуя большой круг.

Произносить текст, надо медленно, четко, привлекая детей к повторению слов за воспитателем. Вместо четверостишия, можно произносить звуки, имитирующие надувание шара: «пф- пф-пф». Когда шар лопнет, хлопнуть в ладоши и присесть.

### **«Поезд»**

Задачи. Учить детей идти вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.

Описание игры. Воспитатель помогает нескольким детям стать друг за другом и говорит: «Поиграем в поезд. Я буду паровоз, а вы — вагончики», затем встает впереди детей. Паровоз дает гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее. Воспитатель ведет колонну детей в одном направлении, затем в другом, наконец, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время паровоз вновь дает гудок, и поезд опять отправляется в путь.

Роль паровоза вначале выполняет воспитатель, лишь после нескольких повторений он привлекает к роли ведущего наиболее активного ребенка. Паровоз двигается медленно, чтобы вагончики-дети не отставали друг от друга. Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, а затем дети свободно идут друг за другом и двигают руками, подражая движению колес паровоза, в такт произносимых слов «чу- чу-чу-чу». Дети могут строиться друг за другом произвольно. При неоднократном повторении игры малышам предлагают выйти на остановке: собрать цветы, грибы, попрыгать, погулять. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

### **Прыжки**

В этих играх дети учатся прыгать разными способами: на одной или двух ногах допрыгивать до заданного предмета, перепрыгивать через него.

#### **«Прыг-прыг, топ-топ»**

Воспитатель читает строчки стихотворения З. Александровой «Катя в яслях»: Девочки и мальчики прыгают как мячики, ножками топчут, весело хохочут.

Воспитатель показывает соответствующие действия, побуждая малышей хлопать в ладоши, топтать ножками, прыгать. Затем говорит: «Наверное, наши руки и ноги устали. Давайте сядем и положим на колени, пусть они отдохнут» все участники игры садятся на ковер и отдыхают. После отдыха игру можно повторить или организовать другую игру.

#### **«Ловим перышко»**

Возьмите перышко, подуйте на него так, чтобы оно взлетело вверх, предложите ребёнку поймать его. Дети постарше могут попробовать поймать несколько перышек. Ловя перышки, малыши подпрыгивают, тянутся вверх, перебегают с места на место. Необходимо следить, чтобы дети не сталкивались друг с другом. Такую игру лучше проводить с небольшим количеством участников. Пусть дети пробуют поймать перышко по очереди. Можно ловить также воздушные шарики, мыльные пузыри, а на прогулке – снежинки, падающие листья.

В группе можно повесить на веревочке резиновые игрушки и мячики так, чтобы дети смогли до них дотянуться, подпрыгнув или встав на носочки.

#### **«Лягушата и жучок»**

Воспитатель показывает детям закрепленного на веревочке игрушечного жучка и говорит: «Давайте вы будете лягушатами. Лягушата будут ловить жучка, а он будет улетать от них. «Давайте сядем как лягушата». Взрослый помогает малышам сесть на корточки в кружок, сам встает в центр круга и медленно проносит над их головой жучка. Дети подпрыгивают, стараясь его поймать.

#### **«Белочки»**

В эту игру с детьми играют двое взрослых. Воспитатель заранее привязывает к веревке шишки, муляжи орехов, яблочко.

Воспитатель говорит: «Вы будете белочками. Белочки живут в лесу, собирают шишки, орехи. Орехи и шишки растут высоко на деревьях» взрослые натягивают веревку над головами детей, воспитатель говорит: «Белочки, достаньте шишки, орешки» малыши подпрыгивают, тянутся, чтобы достать игрушки.

#### **«Ловкие котята»**

Воспитатель прикрепляет клубок ниток или игрушечную мышку на резинке и говорит детям: «Маленькие котята очень любят играть. Они бегают за клубочками (за мышками). Давайте вы будете котятами, ловите клубочек (мышку). Воспитатель начинает перемещать клубочек в разных направлениях. Клубочек прыгает над головами малышей, на уровне груди, на полу, а дети стараются поймать его.

#### **«Допрыгни дор игрушки»**



Положите на пол резиновый коврик и на разном расстоянии от него расставьте две-три игрушки (кегли). Предложите детям попробовать допрыгнуть с коврика до ближайшей игрушки: «Коля, попробуй допрыгнуть до мишки. Молодец! а теперь попробуй допрыгнуть до обезьянки, а теперь – до пирамидки...». Дети по очереди прыгают. В ходе игры можно спрашивать малышей: «До какой игрушки ты хочешь допрыгнуть?» Хвалите детей, старайтесь создать ситуацию успеха, придвигая игрушку поближе, если ребенок не сможет до нее допрыгнуть.

#### **«Цирковые лошадки»**

Начертите на полу линию или положите шнур. Предложите малышам перепрыгнуть через черту, как будто они лошадки в цирке. Самые маленькие дети сначала будут переступать через препятствие, а постепенно и перепрыгивать через него. Покажите им, как можно перепрыгивать двумя ногами. Для детей постарше можно начертить двумя линиями ручеек, через который будут прыгать «лошадки».

#### **«Лягушки и лягушата»**

В этой игре дети учатся спрыгивать с небольшой высоты. Воспитатель ставит вокруг мата гимнастические скамейки и говорит детям: «Это у вас как будто пруд, я буду мамой – лягушкой, а вы мои детки-лягушата. Забирайте на скамейки, как будто это бережок». Воспитатель присаживается (или становится) в центре мата, а дети стоят на скамеечках мама-лягушка зовет лягушат: «Ква-ква, ребятки-лягушатики, прыгайте ко мне в прудик!». Дети прыгают на мат к воспитателю и весело барахтаются в «пруду»: прыгают на двух ногах или на одной ножке, на четвереньках, кувыркаются, падают.

Игра повторяется. Мама-лягушка предлагает лягушатам выбраться на берег и снова зовет их в пруд.

#### **«Сухой бассейн»**

Игру в лягушки можно организовать и в сухом бассейне. Малыши могут прыгать на двух ногах и на четвереньках, ползать, падать, подбрасывать мячики, шарики, кусочки поролона и др.

#### **«Мой веселый звонкий мяч»**

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

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

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой, не угнаться за тобой!

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

в игру включаются все дети. Они — мячики.

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

### **Бег**

Игру в которых дети бегают с разной скоростью, в разных направлениях, с предметами и без предметов. В некоторых играх бег сочетается с другими движениями.

#### **«Вертушки»**

Покажите детям, как во время бега вертушка-ветерок начинает крутиться. Раздайте малышам вертушки и предложите им побегать с ними по комнате или участку.

#### **«Лошадки»**

Игру в «лошадки» можно организовать по разному. В ней дети учатся бегать, прыгать, сохранять равновесие, координировать свои движения. В игре можно использовать звукоподражания, ее можно сопровождать чтением или пропеванием стихотворений.

В игре могут участвовать один или несколько детей. взрослый надевает на пояс или накидывает на плечи «вожжи» поясок или ленточку), а ребенок сзади изображает ездока. Воспитатель говорит: «Я буду бежать, как лошадка, а вы крепко держитесь за вожжи и говорите лошадке: «но-но». А если захотят, чтобы лошадка остановилась, говорят: «стой».

Во время езды взрослый может прочесть стихотворение:

Цок-цок! Цок-цок! Я – лошадка, серый бок, я копытцами стучу, если хочешь, прокачу!

Игру можно организовать и таким образом, чтобы взрослый и ребенок изображали двух лошадок, которые скачут рядом.

С детьми от полутора лет можно организовать игру с лошадкой-палочкой. Воспитатель говорит детям: «Посмотрите какие у нас лошадки. На них можно скакать». Затем помогает малышам «оседлать лошадок», предлагает «проехаться» на них, читает стихотворение:

Поехали, поехали, с орехами, с орехами. К дедке по репку, по пареньку, по сладеньку, по горбатеньку.

В качестве лошадок можно использовать мягкие валики. Малыши садятся на валики верхом и подпрыгивают, изображают всадников. Прыгать по валику можно как на месте, так и с продвижением вперед.

Игра с группой детей. Воспитатель раздает детям деревянные палки-лошадки и показывает, как лошадки скачут галопом (одна нога впереди, другая сзади). Затем звучит музыкальный фрагмент, дети скачут по залу, как лошадки. Воспитатель может прочесть стихотворение Агнии Барто «Лошадки».

#### **«Птички летают»**

Воспитатель читает стихотворение, показывает соответствующие движения, дети повторяют эти движения.

Птицы высоко летали (бегут в разных направлениях) Птицы крыльями махали (размахивают руками)

А теперь они спустились (присесть на корт очки)

У них крылышки сложились! (заложили руки за спину) Игра повторяется несколько раз.

### **«Самолеты»**

Воспитатель предлагает детям поиграть летчиков. Дети садятся на стульчики и готовятся к полету – заводят мотор. Воспитатель читает стихотворные строки, выполняет соответствующие движения.

Самолет затарахтел (сомкнуть кулачки, согнуть руки в локтях, выполнять ими круговые движения перед собой).

У-у-у как быстро полетел самолет (Бег по группе со сменой направления)

Затем по сигналу воспитателя: «Самолеты, на посадку!» - дети бегут к своим стульчикам, садятся на них – самолеты приземляются. Воспитатель заканчивает стихотворение: ...Налетался, а потом спал в коробке под столом. Т. Коваль «Самолет»

### **«Домики»**

Воспитатель раскладывает в групповой комнате или в зале небольшие коврики-домики. Затем говорит детям: «Займите домик, который вам понравился». Малыши рассаживаются на коврики. Воспитатель продолжает: «Когда играет музыка, выбегайте из домиков. Когда музыка закончится, возвращайтесь домой». Звучит музыкальный фрагмент, дети выбегают на середину комнаты. Когда музыка заканчивается, каждый малыш занимает понравившийся ему домик.

Для детей постарше игру можно усложнить, каждый раз убирая по одному коврику. Воспитатель предупреждает детей:» Будьте внимательны, кто не успеет занять домик, тот отправляется играть с игрушками. При необходимости взрослый сопровождает ребенка, которому не хватило коврика к новому месту игры. Таким образом дети постепенно выбывают из игры и переходят к игрушкам, где организуется другая игра.

### **«Кошка мышек сторожи»**

Воспитатель предлагает детям поиграть в кота и мышек. С помощью шнура он ограничивает место для мышек: «Это будет норка для мышек. Вы будете мышки, а я – кот. Когда мышки выбегут из норки, кот будет их ловить. Если мышки сидят в норке, кот не может их поймать».

Воспитатель-кот садится на стул, а дети-мышки «в норке» взрослый говорит:

Кот мышей сторожит, притворился будто спит.

Мышки вылезают из норки (подлезают под шнур или перешагивают через него) и начинают бегать. Через некоторое время воспитатель продолжает: Тише, мышки, не шумите и кота не разбудите.

После этих слов кот встает со стула, громко произносит: «мяу» и начинает ловить «мышек», которые разбегаются в норки.

Игру можно повторять 3 – 4 раза. Когда дети освоят игру, роль кошки можно предложить кому-то из малышей.

#### **«У медведя во бору»**

Дети свободно стоят на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – «опушка леса». За линией находится «берлога медведя». Дети подходят к медвежьей берлоге и начинают понарошку собирать ягоды, грибы, приговаривая вместе с воспитателем: у медведя во бору, грибы, ягоды беру. А медведь не спит и на нас рычит.

Медведь выскакивает из берлоги, старается кого-нибудь поймать. Тех, кого он поймал, отводит в берлогу.

Игру можно усложнить, медведь не сразу выбегает из берлоги, а некоторое время пережидает и после сигнала воспитателя «медведь» бежит за детьми. Сначала роль медведя выполняет воспитатель, а после того, как дети разучат игру, они с удовольствием будут выполнять роль медведя.

#### **«Гуси-гуси»**

Дети располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель стоит в стороне, неподалеку от детей, обращается к детям, а они ему отвечают: Гуси! Гуси! Га-га-га! Есть хотите? Да-л-да-да! Ну летите домой. Нам нельзя! Почему? Серый волк под горой, не пускает нас домой! Ну летите, как хотите, Только крылья берегите.

Дети перебегают на другую сторону площадки, воспитатель пытается их поймать, беря на себя роль волка.

#### **«Гуси и коршун»**

Воспитатель предлагает детям: «Давайте поиграем в игру. Вы будете гусятами, а я – коршуном. Гуси щиплют на лугу травку, а коршун их ловит». Взрослый показывает, как гусята гуляют по лугу – присаживается на корточки, передвигается по комнате, делает вид, что щиплет травку, приговаривает: «га-га-га». Малыши изображают гусей, а коршун-взрослый следит за ними издали. Когда он появляется на лугу, гуси хлопают крыльями (поднимают и опускают руки вдоль туловища), затем встают с корточек и разбегаются. Коршун ловит гусей.

Игру можно проводить под русскую народную песню «Гуси».

#### **«Самолеты»**

Задачи. Учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

Описание игры. Дети сидят на стульях, расположенных в одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель делает вращательные движения руками перед грудью и произносит: «р-р-р», показывает, как завести мотор у самолета. Затем, обращаясь к детям, говорит: «Встали, приготовились к полету, завести моторы!». Все повторяют движения рук. По сигналу «полетели» дети разводят прямые руки в стороны (крылья у самолета) и бегают в разных направлениях по комнате, площадке. По сигналу «на посадку» все направляются к своим стульям и садятся на них. Игра повторяется.

Воспитатель сначала показывает движения, а затем все игровое задание выполняет вместе с детьми.

### **«Солнышко и дождик»**

**Задачи.** Учить бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

**Описание игры.** Вначале при ознакомлении с игрой дается упрощенный вариант. Дети сидят на стульях или гимнастической скамейке. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять, бегают, играют и т. д. По сигналу «дождик» быстро возвращаются на свои места.

В игре можно использовать зонт, воспитатель раскрывает его на втором сигнале «дождик». Дети бегут к воспитателю прятаться под зонт.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты расставляют стулья, дети присаживаются на корточки сзади и смотрят в окошко (в отверстие спинки), воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Малыши бегают по всей площадке. На сигнал «дождик. Скорей домой» бегут на свои места и присаживаются сзади стульев. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Игра повторяется.

### **«Догони мяч»**

**Задачи.** Развивать умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать детей бегать в разных направлениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.

**Описание игры.** Воспитатель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон комнаты или площадки. «Догоните мяч»,— говорит воспитатель и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны как можно дальше. Дети бегут за мячами, берут их (каждый один мяч), несут воспитателю и кладут в корзину. Игра повторяется.

В игре можно использовать разноцветные деревянные или пластмассовые шары. Сложив их в корзину, воспитатель приглашает детей посмотреть, какие красивые шары, называет, какого они цвета. Затем высыпает их со словами: «Вот как покатались шарики. Догоните их и положите в корзину». Воспитатель следит, чтобы дети бежали в разные направления по всей площадке, стараясь догнать один шарик. Первое время игра проводится: небольшой группой детей, постепенно число играющих увеличивается.

### **«Птички в гнездышках»**

**Задачи.** Учить бегать в разных направлениях и возвращаться только по сигналу, ориентироваться в пространстве.

**Описание игры.** С одной стороны площадки или комнаты свободно раскладывают обручи по количеству детей. Каждый ребенок стоит в своем обруче — это гнездышко, в нем живет птичка. По сигналу птички вылетают из гнезд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям — клюют корм. «Полетели птички в гнезда!» — говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила— разложить 3—4 больших обруча — «в гнезде живет несколько птиц». На сигнал «полетели птицы в гнезда» дети бегут, в каждый обруч встают 2—3 малышей. Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, а помогли друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

#### **«Воробышки и автомобиль»**

Задачи. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять их по сигналу воспитателя, находить свое место.

Описание игры. Дети садятся на стулья или скамейки с одной стороны комнаты или площадки — это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне становится воспитатель с маленьким обручем в руках. Он изображает автомобиль. По сигналу «полетели воробышки на дорожку» дети бегают по площадке, легко размахивая руками. Воспитатель говорит: «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнезда!» Выезжает автомобиль, воробышки улетают — дети бегут и садятся на свои места, автомобиль возвращается в гараж.

Предварительно воспитатель показывает, как летают воробышки, как они клюют зернышки. Все движения дети повторяют за воспитателем, а затем в игру включается автомобиль. Только после многократных повторений эту роль можно поручить наиболее активному ребенку. Автомобиль движется спокойно, так, чтобы дать возможность всем детям найти свое место.

#### **«Лохматый пес»**

Задачи. Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

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

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувши нос,  
Тихо, смирно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим, что-то будет.

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

#### **«Курочка-хохлатка»**

Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием.

Описание игры. Воспитатель выполняет роль курицы, дети — цыплят. Один ребенок (более активный) — кошка. Кошка садится на стул в сторонке. Воспитатель ходит с детьми по всей площадке и говорит:

Вышла курочка-хохлатка,  
С нею желтые цыплятки,  
Квохчет курочка:  
«Ко-ко, Не ходите далеко».

Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:-

На скамейке у дорожки,

Улеглась и дремлет кошка...

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятками, которые убегают в противоположную сторону комнаты, где чертой обозначен их дом. Кошка цыплят не ловит. Воспитатель защищает цыплят, разводит руки в стороны и говорит: «Уходи, кошка, не дам тебе цыплят». Затем назначается новая кошка — и игра повторяется.

### **«Жуки»**

Задачи. Учить бегать врассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными.

Описание игры; >Игра проводится под бубен, музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» (исполняется музыка для бега или воспитатель легко, ритмично ударяет в бубен) дети бегут врассыпную по всей комнате или площадке. По сигналу «жуки упали» меняется ритм ударов (можно просто трясти бубен) или изменяется музыка — дети ложатся на спину, делают свободные движения рук и ног — жуки барахтаются. По сигналу «жуки полетели» дети встают. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, смена движений происходит в соответствии с характером музыкального сопровождения или с изменением ритма ударов в бубен.

### **Игры в положении сидя**

Эти игры включают упражнения, которые выполняются в положении сидя. В ходе этих игр дети совершают разнообразные движения корпусом, руками, ногами, принимают различные позы.

#### **«Кач-кач»**

Это упражнение способствует укреплению связочного аппарата стопы, увеличению амплитуды движений в голеностопных суставах, суставах пальцев ног.

Воспитатель предлагает детям сесть на пол, вытянуть ноги, затем говорит: «Давайте, покачаем наши ножки, вот так» - и показывает, как надо сгибать и разгибать ступни (вправо-влево), вверх-вниз), приговаривая «кач-кач ножками». Дети повторяют движения взрослого.

Затем воспитатель предлагает детям сжать, как будто в кулачок, пальчики ног, затем разжать их, пошевелить ими.

Эти упражнения можно выполнять и в положении лежа.

#### **«По-турецки мы сидели»**

Воспитатель показывает детям, как сидеть по-турецки, садится на пол на коврик, скрестив ноги, подпирает подбородок руками. Затем помогает сесть также малышам, сам усаживается напротив них и, покачивая головой, читает или напевает стихотворение:

По-турецки мы сидели, пили чай и суши ели, пили, пили, ели, ели, еле-еле досидели.

Дети повторяют за взрослым строчки стихотворения, едят, пьют

понарошку, подражая воспитателю, или действия по собственному желанию.

### **«Цветочки растут»**

Дети вместе с воспитателем предварительно рассматривают цветы на подоконнике в группе или на клумбе. Взрослый рассказывает, что цветы вырастают из семян или клубней.

Воспитатель предлагает детям изобразить, как растут цветочки. Сначала он садится на корточки, обхватывает колени руками и опускает голову – его поза символизирует семечко или клубень. Затем взрослый постепенно распрямляется, встает, изображая тем самым, как растет стебелек. Потом медленно поднимает руки вверх, разводит их в стороны – это значит, цветок распустился и тянется навстречу солнышку.

Звучит музыкальный фрагмент, дети под музыку изображают, как растут и распускаются цветы.

### **«Вот как солнышко встает»**

Воспитатель предлагает малышам поиграть в солнышко, взрослый напевает песенку Е. Макшанцевой «Солнышко», сопровождая соответствующими движениями, предлагает детям повторять за ним.

Вот как солнышко встает - выше, выше, выше. (Плавно поднять руки, потянуться на носочках вверх)

К ночи солнышко зайдет - ниже, ниже, ниже (плавно опустить руки)

Хорошо, хорошо, солнышко смеется.

А под солнышком всем весело поется! (хлопая в ладоши, кружатся на месте)

### **«Тук-тук молотком»**

В этой игре дети повторяют за взрослым движения и действия, соответствующие тексту. Взрослый напевает песенку Е. Макшанцевой «Разминка».

Похлопаем в ладошки, похлопаем немножко, похлопаем в ладошки, очень хорошо! (дети хлопают в ладоши)

Тук-тук молотком, мы построим птичкам дом. Тук-тук молотком, поселяйтесь, птички, в нем! (Дети одной рукой стучат по коленке, другая рука спряталась за спиной)

Слушая далее слова песенки, дети стучат по коленке, как будто бьют в барабан, имитируя игру на дудочке, крутят воображаемый руль, как будто едут в путешествие.

### **Игры с использованием спортивного инвентаря**

Игры с использованием спортивного инвентаря: мячей, обручей, гимнастических палок и др..

### **«Догоните мячики»**

Воспитатель приносит корзину с мячами и предлагает детям поиграть. Он собирает детей вокруг себя, затем бросает мячи из корзины так, чтобы они полетели в разные стороны, подальше от малышей. Дети бегут за мячами, ловят их и кладут обратно в корзину. Игра повторяется.

Мячей должно быть столько, чтобы хватило на всех детей.

### **«Бегите за мячом»**



В этой игре участвуют двое взрослых. Они становятся напротив друг друга на расстоянии примерно 5 – 10 м. один из них берет мяч и обращается к малышам: «Сейчас я покачу мячик к .... (называет имя второго взрослого), а вы попробуйте догнать мячик и принесите его ко мне. Дети пытаются поймать катящийся мяч. Если им это не удастся, второй взрослый катит его обратно и малыши снова его догоняют.

В другом варианте игры кто-то из детей может покатить взрослому мячи.

#### **«Покатимся мячик мой»**

Дети разбиваются на пары, становятся друг напротив друга. Каждая пара детей получает мяч. Воспитатель предлагает малышам катить мячики друг другу. Мячи можно катить из разных положений: стоя, сидя, лежа на животе.

#### **«Воротца»**

Взрослый берет в руки мяч, чуть расставляет в стороны ноги, обращается к участникам игры: «Вот у нас получились воротца». Затем наклоняется и прокатывает мячик в «воротца», раздает малышам мячи, чтобы попробовали сделать то же. Дети смогут встать друг за другом и прокатывать по очереди мяч через «воротца».

#### **«Прокати мяч по скамейке»**

Воспитатель показывает как прокатить мяч по гимнастической скамейке так, чтобы он не падал.

В эту игру можно играть по разному. Например:

- ребенок, проходя вдоль скамейки, подталкивает мяч рукой.
- дети стоят ряд вдоль скамейки и перекатывают мяч друг другу, пока он не докатится до конца скамейки.
- двое детей у противоположных концов скамейки и катают мяч по ней друг другу

В другом варианте игры можно наклонить скамейку, превратив ее в «горку»

#### **«Лови и бросай – упасть не давай»**

В этой игре малыши учатся ловить мяч на лету. Дети стоят в кругу, воспитатель берет в руки мяч и становится в центр круга. Он по очереди бросает мяч то одному, то другому ребенку. Дети ловят мяч и бросают его обратно. Воспитатель ловит мяч, приговаривает: «Лови и бросай – упасть не давай».

После того, как все дети приняли участие в перекидывании мяч взрослый говорит: «Ребята, а теперь прыгайте ко мне на носочках, как мячики». Дети прыгают на носочках, приближаясь к воспитателю. Он хвалит детей и предлагает им свободно попрыгать, как мячики. Затем, подняв мяч над головой, воспитатель говорит: «Убегайте от мяча!» дети убегают, а взрослый ударяет мяч об пол, ловит его и возобновляет игру.

#### **«Брось и догони»**

В этой игре дети учатся бросать мяч вперед из-за головы и двумя руками снизу. Воспитатель раздает детям мячи, ставит малышей в шеренгу перед чертой и говорит: «Давайте попробуем кинуть мяч как можно дальше. А потом мы будем их догонять. Поднимите мяч над головой, вот так». По команде воспитателя «Бросаем!» малыши бросают мячи вперед как можно дальше, затем бегут за

ними и возвращаются с мячами на свое место.

В следующий раз воспитатель показывает детям, как можно бросать мяч двумя руками снизу.

#### **«Деревья большие и маленькие»**

В этой игре используются обручи. Воспитатель раздает детям обручи, один берет себе и говорит: «Давайте положим обручи на пол, вот так. Теперь встанем в обручи, а потом возьмем их в руки. А теперь поиграем, как будто мы деревья. Деревья бывают большие (поднимает обруч вверх, встает на цыпочки) и маленькие (приседает на корточки, опускает обруч вниз). Давай те вместе покажем, какие бывают деревья». Дети вслед за воспитателем изображают деревья – большие и маленькие. В следующий раз «деревья» могут не только расти, но и наклоняться от ветра вправо, влево, вперед, назад.

Поднимать и опускать обручи дети могут и из положения лежа на спине (обручи становятся солнышком, облаками, цветами).

#### **«Едем на машине»**

Воспитатель предлагает детям изобразить с помощью обруча машину. Малыши берут в руки обручи. По команде воспитателя «Поехали!» дети на вытянутых руках начинают вращать обручи в разные стороны, подражают работе мотора: «р-р-р», перемещаются в разных направлениях. Воспитатель читает стихотворение: едем, едем мы с тобой на машине грузовой. Шины весело шуршат, ехать нам быстрее велят.

На последней строчке стихотворения дети увеличивают скорость передвижения. Наконец взрослый произносит: «Поехали!». Малыши останавливаются, кладут обручи на пол. Игра повторяется 3 – 4 раза.

#### **«Дорожка из обручей»**

Воспитатель предлагает детям выложить из нескольких обручей дорожку и попрыгать по ней. Дети могут ходить по дорожке, перешагивая из обруча в обруч, прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед, впрыгивать в обруч и выпрыгивать из него.

#### **«Полезь в норку»**

Воспитатель предлагает малышам изобразить, как мышка пробирается в норку-обруч. Сначала он ставит обруч на пол, держа его вертикально. Дети по очереди пролезают сквозь обруч (переступая или переползая через него на четвереньках), пищат как мыши. Затем воспитатель приподнимает обруч над полом. Дети –мышки вновь пробираются в обруч-норку.

#### **«Обезьянки»**

В этой игре используется гимнастическая стенка. Воспитатель говорит детям: «Давайте поучимся лазать, как обезьянки» - и помогает им по очереди забраться по стенке на несколько ступенек вверх. Затем хвалит малышей: «Вот как высоко влезли обезьянки на дерево. А теперь слезайте обратно!». Воспитатель следит за тем, чтобы влезая на стенку и слезая с нее, дети наступали на каждую ступеньку. Чтобы разнообразить игру, можно прикрепить к перекладинам стенки на разной высоте игрушки и предложить «обезьянкам» достать их.

#### **«Кошка и мышки»**

Задачи. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой (8—10) детей в комнате (на ковре) или на лужайке, покрытой мягкой травой. На середине комнаты (на ковре) или лужайке на ребро ставится гимнастическая лестница или натягивается шнур. С одной стороны отгороженного пространства — домик мышек. Выбирается кошка. Она садится на стул или пенек. Мыши сидят в норках, за лестницей. Воспитатель говорит:

Кошка мышек сторожит,  
Притворилась, будто спит.

Мышки вылезают из норок (пролезают между рейками лестницы или подлезают под шнур) и бегают. Через некоторое время воспитатель говорит:

Тише, мышки, не шумите,  
Кошку вы не разбудите...

После этих слов кошка слезает со стула, встает на четвереньки, выгибает спину, громко произносит: «мяу!» и ловит мышей, мышки бегут в свои норки (можно не подлезать под шнур или рейки лестницы). Роль кошки вначале поручается наиболее активному ребенку, затем к этой роли привлекаются и другие дети. Игра повторяется каждый раз с новой кошкой.

#### «Целься вернее»

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

Описание упражнения. Дети (не более 8—10 человек) становятся в круг (круг обозначается мелом) и берут маленькие мячи или мешочки с песком. В центре круга, на расстоянии 1—1,5 м от детей, стоит ящик (большая корзина или сетка). По сигналу воспитателя дети бросают предмет в ящик одной рукой от плеча, снизу. Затем идут к ящику, каждый берет один предмет, возвращается на свое место и повторяет бросок. Дети бросают правой и левой рукой.

#### «Зайка беленький сидит»

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

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

<p>Зайка беленький сидит и ушами шевелит. Вот так, вот так он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать. Кто-то зайку испугал, зайка прыг.. и</p>	<p>Присаживаются на корточки свободно согнуты в локтях.  Хлопают в ладоши. Прыгают на двух ногах на месте.  Воспитатель хлопает в ладоши.</p>
---	---

ускакал.	
----------	--

Игра повторяется.

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

После неоднократного повторения игру можно усложнить: один ребенок становится на середину круга. Остальные дети вокруг него. Движения остаются прежними.

#### **«Зайка серый умывается»**

Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделить выполнению поскоков.

Описание игры. Дети стоят в разных местах площадки, повернувшись к воспитателю, и вместе с ним говорят:

Зайка серый умывается, видно, в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!

Дети выполняют соответствующие движения. Затем все скачут на двух ногах, продвигаясь вперед за воспитателем, зайки идут в гости. После этого малыши возвращаются на свои места.

Игра повторяется.

Примечание. Когда имитационные движения будут усвоены детьми, игру можно несколько изменить. Один ребенок встает в круг — он зайка. Дети вместе с воспитателем говорят текст, зайка выполняет движения (эти движения могут выполнять и все дети). Затем зайка прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед к кому-нибудь из стоящих в кругу, — «Идет в гости». Тот становится на его место — и игра повторяется.

#### **«Обезьяны»**

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

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

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

#### **«Куры в огороде»**

Задачи. Упражнять детей в подлезании, выполнить разнообразные движения — бегать, приседать, ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.

Описание игры. На середине комнаты ограничивается небольшая площадь

— огород. Недалеко от него с одной стороны комнаты ставится стул — это дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребенка на штативах рейка — дом для кур.

Роль сторожа вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные — куры. По сигналу воспитателя «идите, курочки, гулять» куры подлезают под ограду (рейку), пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их из огорода — хлопает в ладоши, приговаривая: «кыш, кыш!». Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется.

Если игра проводится в начале года, то площадь огорода не обозначается. Дети бегают, используя все помещение.

### **Дыхательная гимнастика**

Игры-занятия, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры. Их можно проводить несколько раз в течение дня. Каждое дыхательное упражнение выполняется 4 – 5 раз

**«Коровка мычит»** педагог предлагает малышам изобразить как мычит коровка. Сделайте вдох, а на выдохе ритмично, двумя пальцами одновременно нажмите на крылья носа и отпускаяте, произнося звук «м-м-м»

**«Солнышко – луна»** Научить малышей дышать попеременно то одной, то другой ноздрей. Научить ребенка, прикрывая пальчиком левую ноздрю, подышать правой ноздрей, затем наоборот. Дыхание одной ноздрей – это «солнышко», другой ноздрей – «луна».

**«Пыхтим, как ежики»** Делать короткие вдохи и выдохи, как будто бежит и пыхтит маленький ежик.

**«Ветерок»** вдыхая носом, плавно отведите плечи назад, соединяя лопатки. Чтобы подул «ветерок», вытяните губы трубочкой и медленно выдувайте воздух тонкой струей через рот, расслабляя плечи. Дуть можно на воду, листик, пушинку, мыльные пузыри, воздушный шарик.

**«Радуга улыбается»** поднимаем руки в стороны, через верх над головой, как будто рисуем руками дугу радуги. Одновременно делаем медленный вдох. На выдохе широко улыбаемся и произносим звук «с-с-с», опуская плавно руки вниз.

## Приложение 2

### **Конспекты занятий**

#### **Сентябрь (первая неделя, 1-е и 2-е занятия)**

**Задачи.** Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).

**Пособия.** 2 длинные веревки (2,5—3 м), кукла.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.**

Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в детский сад воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними).

### **Вторая часть.**

#### **I. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить—«Птички машут крыльями». Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям — «Птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх. Повторить 4—6 раз.

3. Бег — «Птички летают». Ходьба за воспитателем.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по дорожке шириной 35—30 см (между двух длинных веревок) к кукле. Дети сидят на стульях. Воспитатель приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ребенок повторяет упражнение 2—3 раза.

**III. Подвижная игра «Бегите ко мне».** Повторяется 2—3 раза.

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

**Примечание.** Занятие проводится в бодром темпе. Воспитатель старается заинтересовать каждого ребенка, застенчивых детей и вновь пришедших в детский сад приглашает выполнить упражнение, подбадривая. Но если ребенок отказывается, то можно ему разрешить понаблюдать за ходом занятия. Это поможет малышу быстрее привыкнуть к новым условиям.

### **Сентябрь (вторая неделя, 3-е и 4-е занятия)**

**Задачи.** Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.

**Пособия.** Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка).

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия дать детям поиграть с погремушкой. Упражнения проводятся с погремушками.

**Первая часть.** Чередование ходьбы враспынную и бега за воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.

#### **Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой.

2. И. п. стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди (рис. 19). Повторить 4—6 раз.

4. Свободно поплясать с погремушкой.

5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ползание на четвереньках (4—6 м) к собачке — «Пойдем, как собачка».

Повторить 2—3 раза. Задание выполняют одновременно 2—3 детей, воспитатель подбадривает их, помогает выполнить задание до конца. Остальные

дети сидят на стульях.

**III.** Подвижная игра «Догоните меня». Спокойная ходьба. Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем — «Пойдем тихо, как мышки».

### **Сентябрь (третья неделя, 5-е и 6-е занятия)**

**Задачи.** Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.

**Пособия.** Стулья по количеству детей, кукла.

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Воспитатель сидит на большом стуле.

**Вторая часть. I.** Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу (рис. 20), опустить. Повторить 3—4 раза.

3. И. п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться» (рис. 21). Повторить 4—6 раз.

4. И. п.: стоя, руки свободно. Поскоки на месте — «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15—20 сек).

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

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

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

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

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

### **Сентябрь (четвертая неделя, 7-е и 8-е занятия)**

**Задача.** Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.

**Пособия.** 2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по

количеству детей, игрушка собака.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы враспынную и бега. Ходьба по дорожке — между двумя параллельными линиями (ширина 35—30 см).

**Вторая часть. I.** Общеразвивающие упражнения. Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах комнаты (враспынную).

1. И. п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.

4. И. п. стоя, поскоки на месте на двух ногах — «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15—20 сек).

5. Спокойная ходьба за воспитателем (20—30 сек).

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

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

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

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

### **Октябрь. Занятие 1**

**Задачи.** Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

**Пособия.** Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю.

**Вторая часть. I.** Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени — «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение (рис. 22). Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги—



«Длинные и короткие ноги». Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю

и положить ладони на спину — «Рыбки плавают». Повторить 3—4 раза.

4. И. п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте — «Воробышки прыгают».

5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

Упражнения в основных видах движений. Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2—3 раза.

Подвижная игра «Догоните мяч». Повторить 2—3 раза. Дети сидят (или стоят) в одном конце помещения. У воспитателя в руках корзина с мячами. По сигналу «хоп!» воспитатель выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берет один мяч, кладет в корзину, которую воспитатель держит на уровне поднятой руки ребенка, и садится на свое место. Игра повторяется.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем.

### **Октябрь. Занятие 2**

**Задачи.** Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.

**Пособия.** Гимнастическая доска (ширина 30—25 см, длина 2,5—3 м) 9 цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия воспитатель приглашает детей посмотреть, что у него лежит в корзине. Дети смотрят, каждый берет по одному цветному платочку, играет с ним.

**Первая часть.** Ходьба в чередовании с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться в рассыпную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений).

#### **Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с платочками).**

1. И. п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

2. И. п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек — «Вот и нашлись все детки». Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3—4 раза одной и другой рукой.

4. Пскоки на месте на двух ногах.

5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по доске с последующим

ползанием на четвереньках по полу до определенного места (ленты, стула, гимнастической скамейки и т. д.). Задание дети выполняют друг за другом поточно по 2—3 раза.

Прокатывание мяча. Дети садятся на ковер рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится воспитатель. У него большой мяч. Воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Для того чтобы мяч катился дальше, толчок надо выполнять энергично. Задание выполняется индивидуально. Каждый ребенок прокатывает мяч 2—3 раза.

**III. Подвижная игра «Бегите ко мне».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба в рассыпную вместе с воспитателем.

### **Октябрь. Занятие 3**

**Задачи.** Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.

**Пособия.** Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с песком и стать в разных местах комнаты, повернувшись к воспитателю.

#### **Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с мешочками).**

1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (рис. 23). Повторить 3—4 раза.

4. Бег в рассыпную за воспитателем. Ходьба. По указанию воспитателя сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Бросание мешочков в горизонтальную цель — ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. Упражнение выполняют одновременно 2—4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой по 2—3 раза.

Прыгать через веревку на двух ногах — «Зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с воспитателем становятся у веревки, положенной на ковровую дорожку. Воспитатель следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «хоп» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу воспитателя. Упражнение повторяется 6—8 раз.

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

### **Октябрь. Занятие 4**

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем.

**Задачи.** Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.

**Пособия.** По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5—3 м, ширина 30—25 см, высота 25—30 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

Воспитатель предлагает детям взять в каждую руку по одному кубику.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты (врассыпную).

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с кубиками). \*

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. Повторить 6—7 раз.

2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед — «Показать кубики воспитателю», вернуться в исходное положение — «Спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола). Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на двух ногах на месте (15—20 сек). Ходьба. Положить кубики на место.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35 см) — «Муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2—3 раза).

Ходьба по гимнастической скамейке — «Идем по мостику». По необходимости воспитатель помогает отдельным детям. Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или давать наоборот — сначала идти по скамейке, а затем ползать. Повторить 2—3 раза.

Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети с мячами становятся за линией, веревкой или гимнастической скамейкой. Вначале воспитатель проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили!». Это помогает регулировать темп выполнения упражнения всей подгруппой детей. Затем малыши берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. Упражнение повторяется 4—5 раз.

**III.** Подвижная игра «Догони мяч». Повторите 2—3 раза.

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

**Октябрь. Занятие 5**

**Задачи.** Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

**Пособия.** По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега за воспитателем — «Идем в лес». Следить, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами. «Посмотрите, как я хожу», — говорит воспитатель и показывает. Не следует обращать внимание на то, чтобы дети высоко поднимали ноги, так как при этом шаг ребенка становится значительно короче.

Воспитатель рассыпает шишки и предлагает взять каждому по 2 шишке в одну и другую руку и повернуться к нему.

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с шишками).**

1. И. п.: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол (рис. 24). Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.

4. И. п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки — «Белочка играет с шишками». Упражнение проводится в быстром темпе 4—6 раз.

5. Пскоки на месте — «Белочки веселятся» (20—25 сек). Ходьба за воспитателем. Положить шишки в корзину (ящик).

**II. Упражнения в основных видах движений.** Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. Обратить внимание детей на энергичный толчок двумя руками.

Бросок выполнять одновременно всей подгруппой детей (3—4 раза) только по сигналу воспитателя.

Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке. Воспитатель следит, чтобы дети заняли правильное исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком сделали небольшое приседание, а приземлялись бы тихо и мягко (рис. 25). Упражнение выполняется всей группой одно-временно 4—6 раз.

**III. Подвижная игра «Догони мяч».** Повторить 3—4 раза,

**Третья часть.** Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.

## **Октябрь. Занятие 6**

**Задачи.** Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.

**Пособия.** Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.

Содержание занятия и методика его проведен и я.

Воспитатель показывает малышам корзину (или ящик), в которой лежат погремушки, и предлагает по звуку угадать, что в ней находится. Дети отвечают и берут погремушки по одной на каждого.

**Первая часть.** Ходьба и бег с погремушкой. Если нет музыкального сопровождения, темп ходьбы и бега можно регулировать ударами погремушки.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. И. п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. И. п. лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, коснуться пола над головой. Повторить 4—6 раз.

4. И. п. сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Вот погремушка», соединить ноги — «Нет погремушки». Повторить 4—6 раз.

5. Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. Положить погремушку.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль от груди. Дети с мячами становятся в шеренгу за линию (веревку). Воспитатель показывает, как приготовиться к броску: ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью. Энергичным толчком мяч выбрасывают вперед. Дети бросают мячи вдаль, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу воспитателя снова выполняют бросок. Упражнение повторяется 3—4 раза.

Прокатывать мяч. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Воспитатель сидит перед детьми на некотором расстоянии. Он называет по имени ребенка и катит ему мяч, в свою очередь малыш катит мяч воспитателю. Затем воспитатель прокатывает мяч к другому ребенку. Повторить 2—3 раза.

**III.** Подвижная игра «Через ручеек». На середине помещения раскладывают 2 длинные веревки на расстоянии 20—25 см—ручеек. По сигналу воспитателя дети идут к ручейку, переступают его, выходят на полянку, играют, собирают цветы и т. д. По сигналу «домой» опять переступают через ручеек и возвращаются на свои места. Игра повторяется 2—3 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба парами за воспитателем. Воспитатель помогает детям найти пару и построиться.

**Октябрь. Занятие 7**

**Задачи.** Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

**Пособия.** Цветные ленточки (длина 25—30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с ленточкой).

1. И. п.: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой,

отвести назад. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4—6 раз каждой рукой.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.

3. И. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.

4. Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленты воспитателю или положить их на место.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Бросание мяча вдаль от груди. Воспитатель может стоять перед детьми (на расстоянии 4—5 м) и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу воспитателя 3—4 раза.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно. По необходимости надо поддерживать ребенка за руку. Упражнение выполняется поточно 2—3 раза.

**III. Подвижная игра «Солнышко и дождик».** Дети сидят на стульях или гимнастической скамье. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять. По сигналу «дождик» воспитатель раскрывает зонт, и дети бегут прятаться под зонт. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба обыкновенным шагом и на носках — «Идти тихо, как мышки».

## **Октябрь. Занятие 8**

**Задачи.** Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.

**Пособия.** Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25—30 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

Воспитатель дает каждому ребенку обруч.

**Первая часть.** Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой — «Машины едут быстро и медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.

### **Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с обручем),**

1. И. п.: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой — «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

Бег друг за другом с обручем в руках — «Машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч ребенку, тот ловит его, немного вытянув руки вперед на уровне груди, можно прижимать мяч к груди. Упражнение выполняет каждый ребенок по 2—3 раза.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют друг за другом (поточно). Воспитатель придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. Задание выполняется 2—3 раза.

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

**Третья часть.** Спокойная ходьба парами за воспитателем, который помогает детям найти пару и построиться.

### **Ноябрь. Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10—15 см), длинная веревка, машина.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. В машине мешочки с песком. Воспитатель предлагает детям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем. \*

### **Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с мешочком).

1. И. п.: стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть смотреть вперед, выпрямиться, снять мешочек с головы. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.: стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15—20 сек. Спокойная ходьба. Стать в указанное (обозначенное) место.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Метание вдаль правой и левой рукой (2—3 раза каждой рукой). Воспитатель становится перед детьми и показывает, как взять мешочек. Затем встает рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Можно прыгать через ту же веревку, которая использовалась как ориентир во время метания — дети стояли за веревкой. Упражнение выполняют одновременно все дети 4—6 раз. Воспитатель быстро проверяет правильность исходного положения, чтобы детям не приходилось долго ждать и не терялся интерес к упражнению.

Перешагивание через препятствие (поточно 1—2 раза). Ставится 3—4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д.) (высота 10—15 см). Воспитатель идет первым, дети идут за ним.

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

**Третья часть.** Ходьба с остановками по сигналу.

### **Ноябрь. Занятие 2**

**Задачи.** Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.

**Пособия.** Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Воспитатель встает рядом с менее активными детьми. Ходить по кругу, взявшись за руки. По предложению воспитателя дети берут мячи.

### **Вторая часть.**

#### **I. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. И. п.: стоя мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15—20 сек). Спокойная ходьба.

**II. Упражнения в основных видах движений. Катание мячей.** Воспитатель половину мячей кладет на место. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1—1,5 м и катают друг другу мяч 8—10 раз.

Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). Дети помогают воспитателю расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Малыши выполняют задание друг за другом (поточно) 2—3 раза.

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

**Третья часть.** Спокойная игра «Кто тише». По сигналу воспитателя дети идут к мишке, он спит (сидит на стуле), стараться идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся. Повторить 1—2 раза.

### **Ноябрь. Занятие 3.**

**Задачи.** Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе

По наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.

**Пособия.** Стулья и шишки (или маленькие мячик) по количеству детей, наклонная доска.

Содержание занятия и методика проведения

До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном



порядке. Впереди большой стул для воспитателя.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега между стульчиками. По сигналу воспитателя дети садятся на стулья

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения**

1. И.п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны-вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. Повторить 3 – 4 раза.

2. И.п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть, выпрямиться – «Дети спрятались и показались». Повторить 4 – 6 раз.

3. И.п.: сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула. «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться. Повторить 4 – 5 раз.

4. И.п.: Пскоки на месте (20 – 30 сек) ходьба между стульями.

**II. Упражнения в основных видах движений. Метание шишек (маленьких мячей) вдаль, правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой.**

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). Повторить 2 – 3 раза. Дети помогают поставить и убрать и убрать доску.

**III. Подвижная игра «Догони мяч».** Повторить 2 – 3 раза. Можно предложить детям новый вариант игры: по сигналу дети не бегут, а ползут на четвереньках за мячом. Обрато с мячом они бегут.

**Третья часть.** Ходьба. Повторить игру «Кто тише».

**Ноябрь. Занятие 4.**

**Задачи.** Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.

**Пособия.** Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего. Взять флажки и стать врассыпную, повернувшись к воспитателю (можно в шеренгу или полукруг).

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с флажком).**

1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

3. И. п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3—4 раза.

4. Бег с флажком друг за другом (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.

**II. Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках до**

рейки, установленной на высоте 40 см.

Подлезание под рейку (поточно). Повторить 2—3 раза. Ползая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-либо одной стороне помещения.

Прыжки в длину с места через веревку (фронтально). Повторить 4—6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться надо легко на обе ноги, сгибая колени.

**III. Подвижная игра «Догони мяч».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно).

### **Ноябрь. Занятие 5**

**Задачи.** Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.

**Пособия.** Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50X50X10 см) или обруч (для метания).

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу, взявшись за руки (воспитатель помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки.

#### **Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону — «Качаем куклу» (8—10 раз), ноги не сдвигать.

2. И. п.: стоя на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперед-вверх, опустить. То же выполнить другой рукой — «Собачка поднимает лапу» Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх—«Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колени—«Вот какие маленькие деревца». Повторить 4—6 раз.

4. И. п.: то же, руки впереди, свободно согнуты, лапки у зайки». Пскоки на месте на двух ногах — «Зайка прыгает» (15—20 сек) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).

Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

**II. Упражнения в основных видах движений.**

Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3—4 детей. Они становятся вокруг ящика, за линией. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой по 2—3 раза.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют одновременно все дети 6—8 раз. Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги. Воспитатель становится рядом с теми детьми, которые затрудняются в выполнении задания, и вместе с ними прыгает.

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

**Третья часть.** Чередование ходьбы обыкновенным шагом с ходьбой на

носках.

### **Ноябрь. Занятие 6**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.

**Пособия.** Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2—3 дуги (воротики).

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег. Держать в одной руке платочек, предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал воспитателя о смене движения. Остановиться и повернуться к воспитателю.

#### **Вторая часть.**

##### **I. Общеразвивающие упражнения (с платочком).**

1. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Детки спрятались. Нет никого», выпрямиться и опустить платочек (рис. 28). Упражнение выполняется эмоционально, в быстром темпе 4—6 раз.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию воспитателя наклониться, взять платочек обеими руками и показать его (рис. 29). Повторить 3—4 раза.

4. «Потанцуем с платочком» — дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи и т. д. (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Положить платочки на место.

##### **II. Упражнения в основных видах движений.**

Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом. Руки держать свободно. В конце скамейки сойти, не прыгать. Воспитатель поддерживает за руку тех детей, которые боятся. Упражнение выполняется 2—3 раза.

Катание мяча в воротики. (2—3 дуги) с расстояния 0,5—1 м. 2—3 детей берут мяч, оттолкнув его, катят в свободные воротики, затем бегут за мячами и возвращаются для повторения упражнения. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем.

### **Ноябрь. Занятие 7**

**Задачи.** Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.

**Пособия.** Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25—30 см).

Содержание занятия и методика его проведения

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить,

чтобы дети не шаркали ногами и свободно двигали руками. Взять погремушку и повернуться к воспитателю.

### **Вторая часть.**

#### **I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).**

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погрозить, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. Повторить 2—3 раза каждой рукой.

2. И. п.: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе — «Спрятать погремушку», ноги врозь — «Показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их. Повторить 3—4 раза.

4. И. п.: сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

5. Пскоки на месте на двух ногах (20—25 сек). Ходьба друг за другом. Положить погремушки.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—3 раза. Поддерживать за руку тех детей, которые нуждаются в этом.

Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, — «Прыгаем через канавку». Расстояние между веревками 15—20 см. Воспитатель вначале объясняет и показывает, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют прыжок одновременно 6—8 раз по сигналу воспитателя.

**III. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».** Повторить 2—3 раза. Перед игрой воспитатель напоминает детям, как птички машут крылышками, показывает соответствующие движения. Затем показывает, как едет автомобиль. Дети садятся на стулья или гимнастическую скамейку на одной стороне комнаты — «Воробышки в гнездышках». На противоположной стороне становится воспитатель с обручем в руках — это руль. Он изображает автомобиль. По сигналу воспитателя «полетели, воробышки» дети бегают, размахивая руками, прыгают, присаживаются, стучат по коленям — «Птички клюют зернышки». По сигналу «автомобиль едет, летите, воробышки, в гнездышки» все бегут и садятся на места. Воспитатель объезжает круг и возвращается на свое место. Если игра проводится впервые, то воспитатель выполняет вместе с детьми роль воробышков, а затем роль автомобиля. Воспитатель может дать руль ребенку и вместе с ним изображать автомобиль. При повторении игры ребенок действует самостоятельно.

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

## **Ноябрь. Занятие 8**

**Задачи.** Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.

**Пособия.** 2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), маленький обруч.

С о держание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к воспитателю.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки — «Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12—16 раз.

2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками — «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение (рис. 30). Повторить 3—4 раза.

3. И. п.: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (15— 20 сек).

Пскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза.

Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15—20 см, — «Прыгаем через канавку». Дети выполняют упражнение всей группой одно-временно 6—8 раз. Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги.

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

**Третья часть.** Ходьба со сменой темпа. На различный удар в бубен дети должны идти то быстрее, то медленнее

## **Декабрь. Занятие 1**

**Задачи.** Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.

**Пособия.** Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда выясняется, что в корзине шишки (или мячи), воспитатель рассыпает их, предлагает каждому взять по одной шишке и повернуться к воспитателю.

**Вторая часть.**

### **I. Общеразвивающие упражнения (с шишками).**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки—«Шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение — «Белочка играет с шишкой». Повторять 4—5 раз.

4. Пскоки на месте «Белочка прыгает» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Перейти в отведенное для метания место.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Метание вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем дети бегут за шишкой, возвращаются на свое место и вновь бросают.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперед и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с нее.

**III. Подвижная игра «Поезд».** Повторить 2—3 раза. Воспитатель предлагает детям стать друг за другом и говорит: «Вы вагончики, а я паровоз»— и становится впереди детей. Все складывают руки, изображая гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее, при этом играющие произносят: «чу-чу-чу»— и делают круговые движения руками. Воспитатель замедляет темп и объявляет остановку. После следующего гудка поезд вновь отправляется в путь.

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

### **Декабрь. Занятие 2**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.

**Пособия:** Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1—2 наклонные доски, мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего). Взять ленту и стать врассыпную лицом к воспитателю.

### **Вторая часть**

**I. Общеразвивающие упражнения (с лентой),**

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. (Вместо наклона можно выполнять

приседание.) Затем по указанию воспитателя (этим регулируется темп движения) наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться (рис. 31). Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: лежа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить. Повторить 4—6 раз.

3. Пскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом. Положить ленту.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3—4 раза. Если имеются две - наклонные доски, то по одной из них дети идут вверх, а по другой — вниз. Если только одна доска, то сначала все идут вверх, а затем вниз. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга. По необходимости воспитатель поддерживает малышей за руку.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 2—3 раза подряд. Надо следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для ловли мяча, старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди (рис. 33).

**III. Подвижная игра «Поезд».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.

### **Декабрь. Занятие 3**

**Задачи.** Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.

**Пособия.** Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 длинные гимнастические скамейки!

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия в помещении расставляют стулья в шахматном порядке. Впереди стоит большой стул для воспитателя.

**Первая часть.** Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями за воспитателем. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стульчик.

#### **Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (на стульях).**

1. И. п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью — «Завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед — «Самолет летит». По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Метание вдаль мешочков с

песком (150 г) правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение одновременно всей группой по 2—3 раза каждой рукой. Следить, чтобы дети бросали мешочек только по сигналу воспитателя. Каждый ребенок бежит за своим мешочком, возвращается на место и вновь бросает вместе со всеми детьми.

Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2—3 раза. Во время ходьбы можно поднять руки в стороны. По необходимости воспитатель помогает детям взойти на скамейку и сойти с нее.

**III. Подвижная игра «Самолеты».** Дети садятся на стульях в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает детям вспомнить, как заводится у самолета мотор, показывает, как самолеты летят. По сигналу «завести мотор» малыши делают круговые движения руками, по сигналу «самолеты полетели» бегают в разные стороны, расставив прямые руки. По сигналу «на посадку» дети направляются к своим стульям и садятся. Игра повторяется.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом может быть словесное указание, удар в бубен, хлопок в ладоши, показ красного флага и т. д.

#### **Декабрь. Занятие 4**

**Задачи.** Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.

**Пособия.** Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег между обручами, разложенными враспынную на полу. По сигналу воспитателя стать каждому в один из обручей.

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

1. И. п.: стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться (рис. 34). Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, вернуться в исходное положение. Если у детей сразу не получается все упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновременно ноги и руки. Не обязательно поднимать прямые ноги. Повторить 3—4 раза.

4. Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками — «Машины едут» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Положить обручи.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом, 2—3 раза. Во время ходьбы надо держать руки, в стороны, смотреть вперед, на конец гимнастической скамейки. Следить, чтобы дети шли переменным шагом, а не



приставным.

Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15—20 см. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4—5 раз. Дети помогают воспитателю положить веревки на коврик или ковровую дорожку. Воспитатель проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение — ноги слегка расставили, стопы параллельно.

Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом). Дети выполняют задание по одному 1—2 раза. Воспитатель должен находиться у гимнастической стенки.

**III. Подвижная игра «Самолеты».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой на сигнал.

**Декабрь. Занятие 5**

**Задачи.** Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бежать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать руками. Дети берут мешочек с песком и становятся в рассыпную лицом к воспитателю.

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).**

1. И. п.: сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь присесть, выпрямиться. Стараться, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперед. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в исходное положение. Стараться не прогибать верхнюю часть туловища. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба на месте.

**II. Упражнение в основных видах движений.** Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80—100 см. Дети выполняют упражнение по одному по 2—3 раза каждой рукой. Можно так разместить детей, чтобы одновременно бросали в цель 2—3 малышей. В этом случае они встают с разных сторон ящика на определенном расстоянии. Бросок выполняется замахом сверху.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют все дети одновременно 4—5 раз. Стараться приземлиться одновременно на обе ноги.

**III. Подвижная игра «Пузырь».** Повторить 2—3 раза. Дети вместе с

воспитателем берутся за руки и становятся близко друг к другу. Медленно отходят назад — «Надувают пузырь». Все держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». Дети отпускают руки, хлопают в ладоши и разбегаются по всему помещению. По сигналу воспитателя игра повторяется. При повторении игры можно произносить слова:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.

Игру можно назвать «Шар» и перед игрой показать детям, как надувают шар.

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

### **Декабрь. Занятие 6**

**Задачи.** Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.

**Пособия.** Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейка или веревка. Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. По указанию воспитателя взять мяч и стать, повернувшись к воспитателю.

#### **Вторая часть.**

##### **I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).**

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед, Повторить 4—6 раз.

2. И. п. стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придержать мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на месте, держа мяч в руках (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Дети выполняют задание одновременно всей подгруппой 4—5 раз. Воспитатель следит, чтобы дети делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперед, а не вниз. Воспитатель показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.

Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Во время подлезания стараться не прикасаться к рейке.

**III. Подвижная игра «Пузырь».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба змейкой за воспитателем.

### **Декабрь. Занятие 7**

**Задачи.** Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

**Пособия.** 2 длинные веревки, 1—2 наклонные доски, 3—5 больших обручей.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега друг за другом — «Идем в лес». Ходить, высоко поднимая ноги и обычным шагом.

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх — «В лесу растут маленькие и большие деревья». Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться — «Колка дров». Повторить 6—8 раз.

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени — «Медвежата играют», вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно — «Зайки прыгают» (15—20 сек). Ходьба друг за другом — «Идем домой».

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—4 раза, стараясь выполнить упражнение самостоятельно.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все дети одновременно 4—6 раз. Особое внимание следует обратить на мягкое приземление на обе ноги. Перед каждым прыжком необходимо проверять исходное положение.

**III. Подвижная игра «Птички в гнездышках».** Повторить 2—3 раза. Обручи раскладываются, вдоль одной из сторон комнаты. В каждый обруч становятся 2—4 детей. Воспитатель говорит: «Птички летают». Дети бегают, размахивая руками, приседают, стучат пальчиками по коленям, клюют зернышки. По сигналу «птички, в гнездышки» все бегут и встают в обручи. Следить, чтобы дети играли дружно, занимать можно любой обруч.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом со сменой темпа.

**Декабрь. Занятие 8**

**Задачи.** Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3—5 обручей большого размера, игрушечная собачка.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию воспитателя взять флажок.

## **Вторая часть.**

### **I. Общеразвивающие упражнения (с флажком).**

1. И. п.: стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

2. И. п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. Повторить 3—4 раза

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. Задание выполняют все дети одновременно по 3 раза каждой рукой. Особое внимание обратить на детей, у которых вялый бросок. Перед каждым броском проверить, как и в какую руку дети взяли мешочек. Следить, чтобы все выполняли 3 броска каждой рукой.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза. (Следить, чтобы во время ползания малыши смотрели вперед, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.)

### **III. Подвижная игра «Птички в гнздышках».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Спокойная игра «Кто тише». На противоположной стороне комнаты поставить стул и посадить собачку. Воспитатель говорит: «Собака спит, а мы подойдем к ней тихо-тихо, на носочках, чтобы собачка не услышала нас». Дети идут гурьбой вместе с воспитателем, здороваются с собачкой, ласкают ее. Воспитатель дает собачку кому-либо из детей.

## **Январь. Занятие 1**

**Задачи.** Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.

Пособия. Цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2—3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек.

## **Вторая часть.**

### **I. Общеразвивающие упражнения (с платочком).**

Я. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз — «Дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6—8 раз.

Я. п.: стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом — «Детки спрятались». Воспитатель делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямиться, опустить руки — «Вот детки нашлись». Воспитатель называет несколько детей по именам. Повторить 4—6 раз.

Я. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол.

Повторить 3—4 раза. То же выполнить другой рукой.

Потанцевать с платочком кто как умеет (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить платочки.

**II.** Упражнение в основных видах движений. Катание мяча в воротики. Расставить 2—3 дуги и на расстоянии 80—100 см отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Одновременно выполняют задание 2—3 детей. Затем ребенок бежит за своим мячом и возвращается на место по какой-либо определенной стороне. В это время упражнение выполняют другие 2—3 детей. Все прокатывают мяч 3—4 раза.

Лазанье по гимнастической стене. Учить детей выполнять упражнение по одному самостоятельно 1—2 раза. Если упражнение в лазанье проводится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности, то на занятии это упражнение заменяется ходьбой по наклонной доске.

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

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному.

### **Январь. Занятие 2**

**Задача.** Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

**Пособия.** Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча или ящика для метания в цель.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем, Ходить и бегать широким, свободным шагом. Воспитатель всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять погремушку и встать в рассыпную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к воспитателю.

#### **Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. И. п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погнать ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.

2. И. п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.

**II.** Упражнение в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом. Смотреть вперед, не торопиться.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80—100 см) по 2—3 раза каждой рукой. Одновременно бросок выполняют 3—4 детей в

3—4 мишени. По сигналу воспитателя каждый ребенок бросает мешочек в свой обруч. Напоминать детям, что нужно стараться попасть в обруч. Следить, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хороший замах, не переступали линию или веревку, за которой они стоят. После броска по сигналу воспитателя дети берут свои мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже другой рукой.

**III.** Подвижная игра «Догони меня». Воспитатель не должен слишком быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». Ребенок сам выбирает себе товарища, берет его за руку и ходит с ним в паре. Воспитатель помогает тем детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.

### **Январь. Занятие 3**

**Задачи.** Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.

**Пособия.** По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3—4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонну по одному за воспитателем. В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения. Остановиться и повернуться к воспитателю.

#### **Вторая часть.**

##### **I.** Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. И. п.: стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, подняться на носки — «Строим высокий дом», вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Стараться не отрывать ноги от пола. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. И. п.: стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол — «Забиваем гвозди», выпрямиться. Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.: лежа на животе^ прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, стараться руки не сгибать, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

5. Пскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко, на носках (20—30 сек). Ходьба.

**II.** Упражнение в основных видах движений. Прыжки в длину с места на двух ногах. Из веревок сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20—30 см, а в другом—10—15. Дети, которые хорошо выполняют прыжок, становятся перед широкой канавкой, другие — перед узкой. Воспитатель предлагает детям перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Прыгают

дети все одновременно по сигналу воспитателя 4—6 раз.

Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение выполняют одновременно 3—4 детей по 2—3 раза каждой рукой. Если дети уже хорошо воспринимают показ и объяснение воспитателя, то упражнение можно провести со всей подгруппой одновременно. Дети становятся за веревкой или линией с обеих сторон обруча (по двое на один обруч) и по указанию воспитателя бросают мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на свое место и вновь выполняют задание.

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

**Третья часть.** Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».

### **Январь. Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в пространстве.

**Пособия.** По 2 шишки на каждого ребенка, 2; гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры.

Содержание занятия и методика его проведения:

**Первая часть** Ходьба чередуется; с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. Дети берут из корзины по две шишки и становятся перед воспитателем.

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с шишками) .**

1. И.п.: стоя, руки опустить. Поднимать прямые руки в стороны вверх, опустить руки. Повторить 4—5 раз.

2. И.п: лежа на- животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища. Повторить 4—5 раз.

3. И. п. у лежа на спине, руки вдоль, туловища Поднять, одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп; вернуться в исходное положение: Если дети хорошо выполняют упражнение, то можно предложить- им- коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить- ноги; Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на месте. Шишки держать в обеих руках. Спокойная ходьба. Положить шишки.

**II. Упражнение в основных видах движений.** Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют упражнение друг за другом- 2—3 раза. Во время ползания смотреть вперед, при подлезании стараться не задевать рейку.

**Прыжки в длину с места.** Задание выполняет вся подгруппа одновременно 4—6 раз. Воспитатель помогает тем детям, у которых прыжок<sup>7</sup> тяжелый, обращает, внимание на мягкое приземление, показывает образец правильного прыжка.

Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение друг с другом 2—3, раза.

**III.** Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Воспитатель поручает роль автомобиля наиболее активному ребенку и напоминает, что автомобиль движется спокойно. Дети, когда выезжает автомобиль, должны быстро найти свое место. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба змейкой за воспитателем.

### **Январь. Занятие 5**

**Задачи.** Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

**Пособия.** Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски, 3—4 больших обруча.

Содержание занятия и методика проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать врассыпную, повернувшись к воспитателю.

#### **Вторая часть.**

##### **I.** Общеразвивающие упражнения с лентой

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6—8 раз)— «Крутится мельница», затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение (рис. 35).

2. И. п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу. Повторить движения 2—3 раза для каждой ноги.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (.2.0—30 сек). Ходьба в колонне что одному. Положить ленту.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперед на доску.

Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение всей группой одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Воспитатель напоминает и показывает, как занять правильное исходное положение — ноги слегка расставить. Бросок выполнять сначала правой рукой, а затем левой.

**III.** Подвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 2—3 раза. Следить, чтобы дети играли дружно, помогали другим детям найти свое место в гнездышке.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Сигналом для остановки может служить удар в бубен или показ красного флага.

### **Январь. Занятие 6**

**Задачи.** Упражнять детей в выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.



**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3—4 больших обруча.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Взять мешочек с песком.

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с мешочками).**

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол. Движение выполняется в довольно быстром темпе. Это облегчает выполнение. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: стоя, мешочек держать обеими руками, руки внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять в темпе 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колонне по одному. По указанию воспитателя встать в отведенное для метания место.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение одновременно выполняют 3—4 детей. Каждый ребенок бросает в свой обруч. Если на предыдущих занятиях дети бросали в цель всей подгруппой одновременно, то и на этом занятии они становятся с обеих сторон обруча за линиями и по сигналу воспитателя выполняют бросок. Воспитатель напоминает, что надо стараться бросить мешочек в обруч и правой и левой рукой.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4—6 раз. Следить, чтобы дети прыгали через веревку как можно дальше. Напоминать, что приземлиться надо легко и тихо.

**III. Подвижная игра «Птички в гнездышках».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Идти по кругу, взявшись за руки.

**Январь. Занятие 7**

**Задачи.** Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 "Гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.

Содержание занятия и методика его проведения.

Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью.

**Первая часть.** Ходьба и бег в быстром и медленном темпе — «Машины едут быстро и медленно». Если дети хорошо усвоили ходьбу друг за другом, можно предложить им идти друг за другом, учитывая границы комнаты, а бегать в рассыпную по всей площади, выделенной для занятия. Остановиться в разных

местах комнаты.

### **Вторая часть.**

#### **I. Общеразвивающие упражнения (с обручами)**

1. И. п.: стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх — «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз (рис. 36). Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперед — «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки (рис. 37). Повторить 4—6 раз.

4. Бегать врассыпную по всему помещению — «Машины едут быстро, быстро». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали все помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по гимнастической скамейке. конце скамейки впрыгнуть. Для спрыгивания должен быть подготовлен мягкий коврик или мат (рис.- 38). Воспитатель обращает внимание детей, что спрыгивать надо легко и мягко, сгибая ноги в коленях. Воспитатель становится у конца скамейки и помогает тем, кто боится или затрудняется выполнить задание. Упражнение дети выполняют друг за другом 3—4 раза.

Ползание на четвереньках и подлезанием под рейку. Упражнение повторить 3—4 раза. Дети ползут гурьбой ж рейке и подлезают под нее, встают, проходят по одной какой-либо стороне комнаты для повторения упражнения.

**III. Подвижная игра «Жуки».** Повторить 2—3 раза. Игра проводится под бубен или музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» (или дается определенное сопровождение музыки) дети бегают врассыпную по всей комнате. По сигналу «жуки упали» (проигрывается другой музыкальный отрывок или изменяется ритм ударов в бубен — можно просто трясти бубен) - дети ложатся на спину, поднимают ноги и руки и передвигают ими — «Жуки барахтаются». По сигналу «жуки полетели» малыши встают — и игра повторяется. Когда дети освоят игру, смена движений происходит только при смене музыки, ритмов удара в бубен или речевого указания.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла». Воспитатель предлагает детям отвернуться и закрыть глаза. В это время прячет куклу так, чтобы она была видна, и предлагает ее найти. Когда куклу находят, воспитатель берет ее и ведет детей одеваться на прогулку.

### **Январь. Занятие 8**

**Задачи.** Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал,, учить дружно действовать в коллективе.

**Пособия.** Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Воспитатель напоминает, что бегать и ходить надо так, чтобы не наталкиваться друг на друга, не обгонять впереди идущего. По указанию воспитателя взять мячи и повернуться к воспитателю.

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

1. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: сидя, ноги, широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться, вперед, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, на коленях. Повернуться, в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребенка)— «Прыгать легко, как мяч» (20—25 сек). Взять мяч. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения метания.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль, из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4—6 раз. Следить, чтобы во время броска дети слегка расставили ноги, мяч держали обеими руками, делали энергичный замах и бросок вперед, как можно дальше. После броска дети бегут за мячами, берут любой мяч и возвращаются на место для повторения упражнения-

Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. Упражнение выполняют все дети одновременно 10—12 раз. Малыши, садятся друг против друга, на расстоянии 1—1,5 м. Воспитатель напоминает: «Катать мяч надо прямо»— он обращает внимание детей на энергичный, толчок обеими руками одновременно.

Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние между ними. 35—30 см — «Кошка идет по дорожке». Упражнение дети выполняют друг за другом 2—3: раза.

**III.** Подвесная игра «Жуки». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне, по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.

### **Февраль. Занятие 1**

**Задачи.** Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

**Пособия.** Стулья и средней величины мячи по количеству детей, 2—4 дуги (воротики), маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения. В шахматном порядке расставляют стулья. Впереди большой стул для воспитателя.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.

#### **Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед

через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. Если спинка стульчика высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить. Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20—25 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Метание вдаль двумя руками из-за головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей подгруппой вместе с воспитателем 3—4 раза.

Катание мяча в воротаки на расстоянии 1—1,5 м 3—4 раза. 2—4 дуги расставляются посередине комнаты. Отмечается место, с которого дети должны катать мячи. Воспитатель напоминает, что катать надо сильно, стараться точно попасть в воротаки. Упражнение одновременно выполняют 2—4 детей. Каждый ребенок катит мяч в свои воротаки, затем бежит за мячом по какой-либо определенной стороне комнаты. В это время задание выполняют следующие дети. Воспитатель следит, чтобы все дети покатали мяч предусмотренное количество раз.

**III. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».** Можно дополнить игру — назначить два «автомобиля», которые выезжают каждый с обеих сторон, «воробышки» улетают в разные стороны. Повторить 2—3 раза.

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

**Примечание.** Если дети выполняли упражнение в метании и катании не более 6—8 мин, то можно провести лазанье по гимнастической стенке. В противном случае это упражнение переносится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности.

## **Февраль. Занятие 2**

**Задачи.** Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.

**Пособия.** Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться врассыпную, повернувшись к воспитателю.

### **Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с флажком) .**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

2. И. п.: стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. Пскоки на месте (20—30 сек), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) 2—3 раза. Стараться ползать быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперед. После подлезания, встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5—6 раз.

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

**Третья часть.** Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом.

### **Февраль. Занятие 3**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

#### **Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Февраль Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить

бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.

**Пособия.** Платочки по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную. Платочек держать в одной руке.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. И. п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз. Повторить 4—6 раз. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх. Наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться. Упражнение выполнять в спокойном темпе так, чтобы дети успели положить и взять платочек. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно в полусогнутом положении), опустить на пол, затем поднять другую ногу. Повторить движение по 3—4 раза для каждой ноги.

3. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (20—30 сек). Платочек держать свободно в одной руке. Спокойная ходьба. Положить платочек.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2—3 раза. Предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2—3 раза. Напомнить детям, что надо стоять свободно, вынести согнутые руки вперед и ждать, когда воспитатель бросит мяч. Стараться ловить и бросать его ладонями.

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

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

**Февраль. Занятие 5**

**Задачи.** Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

**Пособия.** Погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4—6 кубиков.

Содержание занятия и методика его проведен и я.

**Первая часть.** Ходьба и бег. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой в одной руке.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. И. п.: стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторону— «Часы идут». После 2—3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. И. п.: сидя на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках

вперед. Поднять погремушку над головой, пограть ею и опустить. Повторить 3—4 раза.

3. И. п.: лежа на спине, погремушка в одной (или обеих руках). Одновременно поднять ноги и руки, пограть погремушкой и опустить. Повторить 4—5 раз.. Пскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15—20 сек). Ходьба. Положить погремушку.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Напомнить детям, что надо смотреть вперед на скамейку, чтобы спина была прямая. При повторении упражнения можно предложить ползать по полу до определенного места.

Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10—12 см. Дети выполняют задание по одному. Прыгают 1—2 раза, стараясь достать шар каждой рукой.

Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1—2 м один от другого. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Обратить внимание на то, чтобы малыши переступали кубики, а не обходили их.

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

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному.

### **Февраль. Занятие 6**

**Задачи.** Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.

**Пособия.** По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).**

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

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

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

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

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

Катание мяча друг другу. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1 — 1,5 м ноги широко разведены (рис. 39). Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20—30 сек все отдыхают и вновь выполняют упражнение.

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

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

### **Февраль. Занятие 7**

**Задачи.** Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

**Пособия.** Шишки и мячи по количеству детей, 1 — 2 гимнастические скамейки, 2—3 дуги.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с шишками).**

1. И. п.: сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. Положить руки за спину — «Спрятать шишку» — и показать ее воспитателю. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию воспитателя присесть, взять шишку, выпрямиться и показать ее воспитателю. То же выполнить другой рукой. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть их к подбородку. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах, шишка в одной руке (10—15 сек). Следить, чтобы дети прыгали легко, на носках.

Ходьба друг за другом. Положить шишку.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или мат. Дети выполняют задание друг за другом 2—3 раза. Напомнить, что, перед тем как прыгнуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время приземления опять согнуть колени, стараться приземлиться на носочки. По необходимости воспитатель поддерживает ребенка за руку.

Катание мяча под дугу на расстоянии 1 — 1,5 м. Повторить 2—3 раза. Воспитатель отмечает место чертой (веревкой), откуда дети будут катать мяч. Напомнить, что, для того чтобы мяч докатился до воротиков, надо его энергично оттолкнуть. Когда дети после прокатывания возьмут свой мяч, они возвращаются по какой-либо одной стороне площадки, чтобы не мешать тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2—3 детей.

**III. Подвижная игра «Поезд».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

### **Февраль. Занятие 8**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках



в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.

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

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег. По указанию воспитателя взять ленту.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с лентой).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками.

Поднять ленту вверх, потянуться, опустить. Повторить 4—6 раз.

2. Я. п.: стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы.

Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

И. п.: стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой.

Сесть на пятки, опустить руки, вернуться в исходное положение (рис. 40).

Повторить 3—4 раза, е Пскоки на двух ногах на месте(20—30 сек), лента в одной руке. Ходить друг за другом, учитывая границы помещения. Положить ленту.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Следить, чтобы дети шли уверенно, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание все одновременно 4—6 раз. Прыжки выполнять на ковре или ковровой дорожке. Обращать внимание на легкое приземление. Напомнить, что при отталкивании ноги надо сгибать в коленях и стараться прыгать как можно дальше.

**III.** Подвижная игра «Поезд». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

**Март. Занятие 1**

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

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с мячами).

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Март. Занятие 2**

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

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

### **Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с обручами).

1. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи (рис. 41), вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

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

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

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

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

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

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

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

### **Март. Занятие 3**

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

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски. Содержание занятия и методика его проведения.

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

#### **Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с мешочками).

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

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

3. И. п.: сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.

4. Бег враспынную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3—4 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, удобно ли дети держат мешочек. Бросок малыши выполняют вместе с воспитателем по его сигналу. Можно указать ориентир (линию, веревку), до которого надо бросить мешочки.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Задание дети выполняют самостоятельно по одному друг за другом 2—3 раза.

**III.** Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом враспынную). Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.

### **Март. Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку J, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.

**Пособия.** Стулья по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки. 2 стойку рейка или веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег змейкой между стульями.

#### **Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: стоя за стулом. Взять за края спинки стул, приподнять вверх опустить

Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку стула (сверху). Присесть, не отпуская руку стараться не сгибать спину, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. И. п. сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться ладонями носков ног, вернуться в исходное положение (рис. 43). Повторить 3—4 раза.

4. Поскоки на двух ногах вокруг стула (20—30 сек), руки держать свободно. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. Повторить 2—3 раза. По скамейке дети идут друг за другом, не торопясь и не мешая друг другу. Можно организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам. Воспитатель стоит между скамейками.

Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой 3—4 раза, Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали прямо спину и не торопились. Для повторения упражнения дети возвращаются по какой-либо определенной стороне помещения.

**III.** Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.

### **Март. Занятие 5**

**Задачи.** Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

**Пособия.** Флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка (8—10 ж).

Содержание занятия и методика его проведения..

**Первая часть.** Ходить по кругу, взявшись за руки. **Бег** врассыпную.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с флажками).

1. И. п.: лежа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок в другую руку и опустить. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: стоя, ноги несколько расставить, флажок держать в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться. Повторить 3—4 раза. То же выполнить другой рукой.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу — «Спрятали флажок», выпрямить ноги. Повторить 4—5 раз.

4. Поскоки на месте на двух ногах или бег с флажком в руке друг за другом (20—25 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Прыжки в длину с места на

двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой одновременно 6—7 раз и только по сигналу воспитателя. Следить, чтобы дети стали у линии (на краю ковровой дорожки или веревки), несколько расставили ноги, это облегчает прыжок.

Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно 3—4 раза каждой рукой.

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

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

### **Март. Занятие 6**

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

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу — «Петушок стоит» (рис. 44), вернуться в исходное положение. Выполнить движение -на другой ноге. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища — «Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза. -

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками — «Мишка играет», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Руки держать свободно — «Зайки прыгают» (20—25 сек). Ходьба друг за другом.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 1—2 раза обеими руками снизу. Дети стоят полукругом. Во время броска воспитатель называет имя ребенка.

Ходьба по наклонной доске с последующим заданием — доползти на четвереньках до определенного места (до флажка, куклы, скамейки и т. д.). Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Предлагать детям выполняя упражнение самостоятельно.

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

**Третья часть.** Ходьба гурьбой за воспитателем.

### **Март. Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 Рис. 44 длинные (8—10 м) веревки.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с платочками).**

1. И. п.: сидя, платочек держать за угол, одной рукой. Поднять платочек над

головой, смотреть на него, помахать, опустить на колени. То же выполнить другой рукой. Повторить по 3—4 раза каждой рукой.

2. И. п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Дети спрятались. Нет никого». Выпрямиться, опустить платочек — «Вот детки и нашлись». Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3—4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Стараться ногу поднимать вверх, а не подтягивать к туловищу.

4. Положить платочек на пол. Пскоки на двух ногах вокруг платочка (15—20 сек). Ходьба за воспитателем. Положить платочки на место.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ползание па четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2—3 раза. Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно па коврик на расстоянии 20—25 см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6—7 раз. Веревки лежат на ковровой дорожке. Тем детям, которые легко справляются с заданием, можно с одной стороны увеличить расстояние между веревками (30—40 см). Обращать внимание детей на мягкое приземление.

**III. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»** (вариант с пскоками и бегом). Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу воспитателя.

### **Март. Занятие 8**

**Задачи.** Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.

**Пособия.** Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки (высота 20—25 см), 3—4 больших обруча.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке.

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).**

1. И. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руку вверх, погременуть погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю руки, взять погремушку другой рукой и повторить упражнение. Повторить 2—3 раза.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Есть погремушка», свести ноги вместе — «Нет погремушки». Повторить 2—3 раза.

3. И. п.: лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. И. п.: сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить упражнение 2—3 раза одной, затем другой рукой.

5. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед за воспитателем с погремушкой в руке (15—20 сек). Ходьба. Положить погремушку.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ходьба па четвереньках друг за другом — «Кошечки идут». Идти в произвольном темпе (20—30 сек).

Спрыгивание с гимнастической скамейки. Выполнять упражнение всей подгруппой одновременно 3—4 раза. Спрыгивают дети на коврик по сигналу воспитателя. Следить, чтобы они перед прыжком присели и мягко приземлились.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Упражнение можно выполнять одновременно всей подгруппой. Дети становятся вокруг обруча и по сигналу воспитателя бросают в него мешочки. Следить, чтобы они перед броском замахнулись и старались попасть в обруч.

**III. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

### **Апрель. Занятие 1**

**Задачи.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

**Пособия.** 1—2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

**Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения руками (одна вокруг другой)— «Наматывание нитки на клубок». Повторить 5—6 раз в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).

2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше — «Вот как мы растем», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза. Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться — «Длинные и короткие ноги». Повторить 4—5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно— «Воробышки прыгают» (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Повторить 3—4 раза. Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Воспитатель стоит у конца скамейки и следит, чтобы они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, при необходимости подает ребенку руку.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по

одному 2—3 раза. Воспитатель регулирует дальность броска, подходит ближе к тем детям, у которых бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.

**III.** Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом враспынную). Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».

#### **Апрель. Занятие 2**

**Задачи.** Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3—4 больших обруча или ящики (50X50 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить. Повторить движения 3—4 раза для каждой ноги.

4. Бег друг за другом вокруг помещения, платочек в одной руке (15—20 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках (5—6 м) и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают в воротики. Расстояние до дуги не менее 5—6 м. Желательно расставить 2—3 дуги так, чтобы дети не мешали друг другу ползти.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2—3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ребенка, следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т. п.).

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание-выполняют дети все одновременно 4—6 раз. Обратить внимание, чтобы они заняли правильное исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу воспитателя. Стараться прыгать как можно дальше.

**III.** Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.

**Примечание.** Если метание в цель организуется как индивидуальное



упражнение с ребенком, то не проводится прыжок в длину с места.

### **Апрель. Занятие 3**

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

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

#### **Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).**

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

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

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

4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20—30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному вокруг помещения. Положить погремушку.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4—6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

Катание мяча друг другу. Повторить 8—12 раз. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешить детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.

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

**Третья часть.** Ходьба по кругу, взявшись за руки.

### **Апрель. Занятие 4**

**Задачи.** Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.

**Пособия.** По 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка, 1-2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному.

#### **Вторая часть.**

**I. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).**

1. И. п.: стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик, опустить руки вниз. Повторить 4—5 раз. Упражнение выполнять в спокойном темпе.

2. И. п.: лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять верхнюю часть туловища от пола — «Показать кубик воспитателю», вернуться в исходное положение — «Спрятать кубики». Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях, постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

4. Поскоки на двух ногах на месте (20—30 сек). Спокойная ходьба друг за другом. Положить кубики.

**II. Упражнения в основных видах движений\*** Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом самостоятельно 2—3 раза. Во время ходьбы по доске держать руки в стороны, идти смело, не торопиться.

Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту. Выполнять задание одновременно всей подгруппой 8—12 раз. Воспитатель расставляет детей по одной или по обе стороны сетки, расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, из-за головы, снизу. Бросок выполнять только по сигналу воспитателя, затем малыши догоняют мячи и возвращаются на свое место.

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

**Третья часть.** Ходьба в рассыпную и парами.

### **Апрель. Занятие 5**

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

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I Общеразвивающие упражнения (с шишками).**

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

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

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

раза.

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

5. Пскоки на двух ногах на месте — «Белочки прыгают» (20—30 сек), шишки держать в руках. Ходьба друг за другом. Пройти к месту, отведенному для метания.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Метание шишек вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли правую руку, и напоминает, что бросок должен быть энергичным.

Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25—30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6—8 раз только по сигналу воспитателя. Основное внимание обращается на отталкивание перед прыжком.

**III.** Подвижная игра «Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи). Повторить 2—3 раза.

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

#### **Апрель. Занятие 6**

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

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с лентой),

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Апрель. Занятие 7**

**Задачи.** Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

**Пособия.** Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках — «Едут автомашины».

#### **Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, в опущенных руках держать обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

3. И. п.: стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть — «У каждой птички свое гнездышко», выпрямиться, выйти из обруча. Повторить 3—4 раза.

4. Бег в рассыпную по всему помещению с обручем, в руках со сменой темпа — «Машины едут быстро и медленно» (20—30 сек).

Ходьба друг за другом. Положить обруч на место.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Обратить внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Бросание мяча вдаль от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно 4—6 раз. Воспитатель помогает каждому встать так, чтобы он не мешал товарищу, затем обращает внимание на то, как держать мяч обеими руками с боков и энергично его отталкивать, следит, чтобы дети занимали удобную позу для броска: ноги несколько расставили, одна нога впереди другой.

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

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному.

### **Апрель. Занятие 8**

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

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с мешочком с песком).

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

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

3. И. п.: лежа на спине, мешочек на голове, придерживать его обеими руками,

локти прижать к полу (рис. 45). Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—5 раз.

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

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

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

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

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

**Май. Занятие 1**

**Задачи.** Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

**Пособия.** Мячи среднего размера по количеству детей, 1—2 наклонные доски.

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

2. И. п.: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить. Повторить 4—5 раз. Движение выполнять оживленно.

3: И. п.: сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на двух и на одной ноге (20—30 сек). Мяч положить на пол.

Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Упражнение дети выполняют все одновременно 3—4 раза. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2—3 м), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что бросать надо как можно дальше.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2—3 раза. Задание дети выполняют по одному друг за другом. Следить, чтобы они не торопились и не наталкивались друг на друга.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все дети одновременно 5—6 раз по сигналу воспитателя. На расстоянии 40—50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.

**III.** Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом). Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба по кругу, взявшись за руки.

### **Май. Занятие 2**

**Задачи.** Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья (рис. 46). Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4—6 раз.

Поскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20—30 сек). Ходьба между стульев. Поставить стулья на место.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Обратит внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занимали удобную позу и старались бросать как можно дальше.

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не менее 5—6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползть сразу 2—3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.

**III.** Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному обычным шагом

и на носках.

### **Май. Занятие 3**

**Задачи.** Упражнять в метании вдаль ОДНОЙ рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.

**Пособия.** Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. И. п.: стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево — «Полоскаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3—4 раза.

3. И. п.: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3—5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах (20—30 сек). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом 2—3 раза по двум скамейкам, которые располагаются рядом. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.

Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Основное внимание обращается на замах и энергичный бросок. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.

**III.** Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

### **Май. Занятие 4**

**Задачи.** Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

**Пособия.** Мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.

2. И. п.: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед

— в стороны-назад— «Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

3. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими — «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на двух ногах на месте (20—25 сек) — «Зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4—5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него.

Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5—2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8—12 раз.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6—8 раз. На расстоянии 40—50 см на коврик кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.

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

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

**Примечание.** Если дети слабо ориентируются в помещении, долго занимают место для выполнения упражнения, в прокатывании мяча, то прыжки в длину не проводятся.

### **Май. Занятие 5**

**Задачи.** Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с мячом).

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

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

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

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

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



легче перебросить мяч, если бросить его из-за головы. В сетку удобнее бросать мяч от груди.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Выполнять задание по одному друг за другом 2—3 раза. В конце скамьи кладется коврик или мат. Воспитатель становится в том месте, где дети спрыгивают, и по необходимости помогает им. Идут по скамейке дети самостоятельно.

**III.** Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом). Повторить 2—3 раза.

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

### **Май. Занятие 6**

**Задачи.** Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.

**Пособия.** Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1—2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.

**Вторая часть.**

**I.** Общеразвивающие упражнения (с обручем).-

1. И. п.: стоя, руки внизу, обруч лежит на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол. Повторить 3—5 раз.

2. И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча. Повторить 3—4 раза.

3. И. п.: сидя, ноги развести пошире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться. Повторить 3—5 раз.

4. Бег в рассыпную по всему помещению с обручем в руках— «Едут машины» (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить обручи.

**II.** Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. Задание выполнять по одному друг за другом 2—3 раза.

Катание мяча. Дети по двое рассаживаются друг против друга, на расстоянии 1,5—2 м. Выполнять задание 8—12 раз. Обратит внимание, чтобы дети следили, как катится мяч от товарища, как отталкивать его.

**III.** Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

### **Май. Занятие 7**

**Задачи.** Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.

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

Содержание занятия и методика его проведения.

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

**Вторая часть.**

## **I. Общеразвивающие упражнения (с мешочком с песком).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Май. Занятие 8**

**Задачи.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках.

**Вторая часть.**

**1. Общеразвивающие упражнения (с мячом).**

И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3—4 раза.

И. п.: лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять, руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

Пскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Бросание мяча через сетку вверх-вдаль и в сетку. Задание выполнять всем одновременно 6—8 раз.

Расстояние до сетки 1,5—2 м. Обозначить чертой место, от которого дети должны бросать мячи. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми и напоминает, что бросать надо энергично вперед и вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Руки надо держать в стороны, смотреть вперед на скамейку. Основное внимание уделять мягкому приземлению при соскоке.

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

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