I неделя. Занятие № 1, 2.

Тема: «Здравствуй садик!»

***Задачи***: Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия, прыгучести, скорости)

Диагностика физических качеств детей.

***Оборудование:*** мячи теннисные; маты; мяч набивной (1 кг), стойки для прыжков в высоту с места.

***4.09.2012 г.***  ***Занятие № 1.***

***Вводная часть:*** Ходьба в колонне по одному; врассыпную;

на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны), бег в колонне по одному; с препятствием (по мату); с ускорением по диагонали.

Дыхательные упражнения Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш].

***ОРУ без предметов к. № 1.***

1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон головы вправо (влево),2- и.п. Пов:4-6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Пов:5 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** 1. прыжки в длину с места.

2. ходить по скамейке, ставя ногу с носка (руки в стороны, голову не опускать).

Подвижная игра «Ловишки».

Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»

***Оздоровительные упражнения:*** упражнения для профилактики плоско­стопия.

***6.09.2012 г.***  ***Занятие № 2.***

***Вводная часть:*** Ходьба в колонне по одному; врассыпную;

на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны), бег в колонне по одному; с препятствием (по мату); с ускорением по диагонали.

Дыхательные упражнения Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш].

***ОРУ без предметов к. № 1.***

1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон головы вправо (влево),2- и.п. Пов:4-6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Пов:5 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** 1. прыжки в длину с места.

2. ходить по скамейке, ставя ногу с носка (руки в стороны, голову не опускать).

Подвижная игра «Ловишки».

Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»

***Оздоровительные упражнения:*** упражнения для профилактики плоско­стопия.

II неделя. Занятие № 3, 4.

***11.09.2012 г.***  ***Занятие № 3.***

***Вводная часть:*** Ходьба в колонне по одному; врассыпную;

на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны), бег в колонне по одному; с препятствием (по мату); с ускорением по диагонали.

Дыхательные упражнения Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш].

***ОРУ без предметов к. № 1.***

1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон головы вправо (влево),2- и.п. Пов:4-6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Пов:5 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** 1. прыжки в высоту с места.

2. ходить по скамейке, приставными шагами (руки на пояс, голову не опускать).

Подвижная игра «Догони мяч».

Игра малой подвижности «Разминка»

***Оздоровительные упражнения:*** тренировка дыхания «Подуем на листики»

***13.09.2012 г.***  ***Занятие № 4.***

***Вводная часть:*** Ходьба в колонне по одному; врассыпную;

на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны), бег в колонне по одному; с препятствием (по мату); с ускорением по диагонали.

Дыхательные упражнения Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш].

***ОРУ без предметов к. № 1.***

1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон головы вправо (влево),2- и.п. Пов:4-6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Пов:5 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** 1. прыжки в высоту с места.

2. ходить по скамейке, приставными шагами (руки на пояс, голову не опускать).

Подвижная игра «Догони мяч».

Игра малой подвижности «Разминка»

***Оздоровительные упражнения:*** тренировка дыхания «Подуем на листики»

III неделя. Занятие № 5,6.

***18.09.2012 год. Занятие № 5***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину с места.

метать мяч вдаль левой и правой: руками (при правильном замахе); бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Воспитывать желание начинать и заканчи­вать упражнения одновременно с осталь­ными детьми

***Оборудование:***  Мячи теннисные, гимн. лестница

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** повороты на месте; построение в круг.

Ходьба в колонне по одному; со сменой направляющего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»)'; на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом боком (руки на пояс); с заданием (ходьба -- ползание с опорой на кисти рук к колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба).

Бег в колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданиями (3-я не­деля — поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (по мату)

***ОРУ:*** комплекс № 2

1. «Ножницы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки вдоль туловища. Наклон вправо – влево скользить руками по ноге до колена.

3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе.1-шаг вперёд правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела,2-и.п.    Пов:4-6 раз.

4. Приседания

5. Прыжки на одной ноге. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** 1. Метание теннисного мяча правой и левой рукой .

2. Прыжки в глубину.

3. бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

П/и «Выше ножки от земли».

М/и «Гномы и великаны»

Дыхательное упражнение «Ветер и солнышко».

***20.09.2012 год. Занятие № 6***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину с места.

метать мяч вдаль левой и правой: руками (при правильном замахе); бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Воспитывать желание начинать и заканчи­вать упражнения одновременно с осталь­ными детьми

***Оборудование:***  Мячи теннисные, гимн. лестница.

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** повороты на месте; построение в круг.

Ходьба в колонне по одному; со сменой направляющего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»)'; на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом боком (руки на пояс); с заданием (ходьба -- ползание с опорой на кисти рук к колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба).

Бег в колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданиями (3-я не­деля — поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (по мату)

***ОРУ:*** комплекс № 2

1. «Ножницы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки вдоль туловища. Наклон вправо – влево скользить руками по ноге до колена.

3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе.1-шаг вперёд правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела,2-и.п.    Пов:4-6 раз.

4. Приседания

5. Прыжки на одной ноге. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** 1. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (сдача норматива)

2. Прыжки в глубину (сдача норматива)

3. бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

П/и «Выше ножки от земли».

М/и «Гномы и великаны»

Дыхательное упражнение «Ветер и солнышко».

IV неделя. Занятие № 7,8.

***25.09.2012 год. Занятие № 7***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места

бросать набивной мяч 2-мя руками из-за головы. Способствовать возникновению желания у детей использовать полученные двигатель­ные уменияв самостоятельной двигатель­ной деятельности.

***Оборудование:***  Мячи набивные, стойки для прыжков в высоту.

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** повороты на месте; построение в круг.

Ходьба в колонне по одному; со сменой направляющего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»)'; на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом боком (руки на пояс); с заданием (ходьба -- ползание с опорой на кисти рук к колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба).

Бег в колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданиями (3-я не­деля — поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (по мату)

***ОРУ:*** комплекс № 2

1. «Ножницы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки вдоль туловища. Наклон вправо – влево скользить руками по ноге до колена.

3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе.1-шаг вперёд правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела,2-и.п.    Пов:4-6 раз.

4. Приседания

5. Прыжки на одной ноге. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** 1. Бросание наб. мяча 2-мя руками из-за головы .

2. Прыжки в высоту с места.

П/и «Лиса и куры».

М/и «Подвижная скакалка»

Массаж бедра «Дождик».

***27.09.2012 год. Занятие № 8***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места

бросать набивной мяч 2-мя руками из-за головы. Способствовать возникновению желания у детей использовать полученные двигатель­ные уменияв самостоятельной двигатель­ной деятельности.

***Оборудование:***  Мячи набивные, стойки для прыжков в высоту.

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** повороты на месте; построение в круг.

Ходьба в колонне по одному; со сменой направляющего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»)'; на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом боком (руки на пояс); с заданием (ходьба -- ползание с опорой на кисти рук к колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба).

Бег в колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданиями (3-я не­деля — поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (по мату)

***ОРУ:*** комплекс № 2

1. «Ножницы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки вдоль туловища. Наклон вправо – влево скользить руками по ноге до колена.

3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе.1-шаг вперёд правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела,2-и.п.    Пов:4-6 раз.

4. Приседания

5. Прыжки на одной ноге. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** 1. Бросание наб. мяча 2-мя руками из-за головы (сдача норматива).

2. Прыжки в высоту с места (сдача норматива).

П/и «Лиса и куры».

М/и «Подвижная скакалка»

Массаж бедра «Дождик».

***Октябрь***

***I неделя 02.10.2012 год. Занятие № 1 04.10.2012 год. Занятие № 2***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий; ходить по скамейке, ставя ногу с носка; подлезать под веревку. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения

***Оборудование:***  Скамейки, ребристая доска, дуги, веревочки, маты.

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** Повороты на месте

Ходьба в колонне по одному на носках (руки на поясе), на внешней стороне стопы (Пингвины), семенящим и широким шагом (игр.зад. «Великаны – карлики).

Бег в колоне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед.

**Дыхательные упражнения:** «Вырасти большой»

***ОРУ:*** Комплекс № 5 без предметов

1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон головы вправо (влево),2- и.п. Пов:4-6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам.1

- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же.

1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Пов:5 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади.

Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** 1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры прямо и боком.

2. Ходьба по скамейке прист. шагом, перешагивая через кубики; на середине

присесть , встать и пойти дальше.

3. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками от груди; из-за головы

Подвижная игра «Мышеловка».

Игра малой подвижности «У кого мяч».

**Оздоровительные упражнения**: Упражнение «Кувшинчик».

***II неделя 09.10.2012 год. Занятие № 3 11.10.2012 год. Занятие № 4***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: бегать с ускорением, сочетать бег с подскоками; ходить по скамейке, перешагивая через предметы попеременным способом; прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч без остановки; лазать по гимнастической стене вверх, вниз. Воспитывать желание соблюдать правила в подвижных играх.

***Оборудование:***  Скамейки, кубики, обручи(большой, средний). Гимнастическая стенка.

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** Повороты на месте

Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки».

Бег в колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед.

**Дыхательные упражнения:** «Ветер»

***ОРУ:*** Комплекс № 5 без предметов

1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон головы вправо (влево),2- и.п. Пов:4-6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам.1

- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же.

1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Пов:5 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади.

Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***ОВД:*** .1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.

2. Переползание через препятствие; ползание на четвереньках между

предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.

3. Метание в горизонт.цель пр. и лев. рукой.

Подвижная игра «Удочка»

Игра малой подвижности «Эхо»

**Оздоровительные упражнения**: Упражнение «Листики»

***III неделя 16.10.2012 год. Занятие № 5 18.10.2012 год. Занятие № 6***

***Задачи:*** 1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений, упражнять в равновесии и прыжках, повторить проползание в обруч 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем

***Оборудование:***  Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону

Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки»

Бег в колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп

**Дыхательные упражнения:** «Пускаем мыльные пузыри»

***ОРУ:*** аэробика под музыку «Воздушная кукуруза»

***ОВД:*** 1. Перелезание через три обруча (прямо, лев и пр боком).

2. Прыжки на 2-х ногах через препятствие 20 см.

3. Перелезание с преодолением препятствия.

4. Ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, перешагнуть через мяч.

**Подвижная игра** «Гуси гуси»

**Игра малой подвижности** «летает – не летает»

**Оздоровительные упражнения**: Упражнение «Шарфик»

***IV неделя 23.10.2012 год. Занятие № 7 25.10.2012 год. Занятие № 8***

***Задачи:*** 1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями.

2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений.

3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем

***Оборудование:***  Корзины, мячи, канат, кубики, стойки, веревка.

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону

Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки».

Бег в колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.

**Дыхательные упражнения:** «Пускаем мыльные пузыри»

***ОРУ:*** аэробика под музыку «Воздушная кукуруза»

***ОВД:*** 1. Занятия на играх, эстафетах:

- «Попади в корзину», «На одной ножке по дорожке»

- «Проползи, не задень», «Не упади в ручей»

- «Ловкие ребята с мячом», «Посади картофель»

Подвижная игра «Ловишки»

Игра малой подвижности «Затейники»»

**Оздоровительные упражнения**: Упражнение «Цветочки, лепесточки»

***30.10.2012 год. Занятие № 9***

***Развлечение «КОТЯТА-ШАЛУНИШКИ»***

*Дети в спортивной форме входят в зал и свободно располагаются вокруг ведущего на ковре.*

*Ведущий:*

Отгадайте загадку:

Мордочка усатая,

Шубка полосатая.

Часто умывается,

А с водой не знается.

(Кошка.)

А вот и к нам в зал забежали котятки. *(Большие игрушки котят.)* Посмотрите, какие они пушистые, ласковые. И мы с вами сейчас превратимся в котят, побалуемся, пошалим, как они это любят делать. Давайте на минуточку заснем, а проснемся котятками.

*Дети ложатся на ковер и «засыпают».*

*Ведущий:* Наступило утро!

(Радостная музыка.)

Кошечка проснулась.

*(Дети переворачиваются на живот и потягиваются, потом переворачиваются на один бочок — прогнуться, на другой — прогнуться.)*

Спинку выгибает.

*(Дети становятся на четвереньки и прогибаются в спине вверх-вниз.)*

Маленький котеночек ушки умывает.

*(Сидя на пятках, дети «лапками» моют и массируют ушки.)*

Ушки помыли, а лапки забыли?

*(Сед ноги вперед, дети наклоняются вперед и «моют» ступни, коленки, поглаживая ноги руками от голеностопа вверх, к бедру. Затем «моют» левую «лапку» правой и наоборот.)*

Молодцы, котятки! Все помыли. И теперь мы чистые — котята пушистые

*(Дети, опираясь на руки, прыжками перемещают ноги влево-вправо.)*

А что котятки любят делать? В песочке копаться.

*(Сидя на пятках, дети выполняют мелкие, загребающие движения ручками (роют ямку)*

И с мячиком играться!

*(Ведущий разбрасывает мячики по залу, дети их ловят.)*

Ты, наш мячик, поскачи! И котят развесели!

*Дети играют с мячиками: сидя ноги врозь, перекатывают мяч от ножки к ножке; сидя ноги вместе — вперед, катают мяч по ногам; сидя на пятках, подбрасывают мяч вверх и ловят его руками; передвигаясь по залу на четвереньках, подталкивают мяч головой вперед.*

*Ведущий:* Ну, котятки, порезвились, а теперь пора и на охоту сходить. Кого любит ловить кошка?

Мышки — серые воришки,

Сыр нашли в кладовке мышки.

Но не спит хозяйский кот,

Кот кладовку стережет!

За такие вот делишки

Может он порвать штанишки!

(В. Степанов)

*Дети выполняют движения крадущейся кошки: ползком, опираясь на колени и предплечья. Затем ведущий пускает вперед теннисные мячики, которые надо догнать на четвереньках и схватить в «лапки» (повторяется 2-3 раза).*

*Ведущий:* А сейчас, котятки, представьте, что вы мышки. Уж теперь-то вы знаете, как быстро надо убегать от кошки!

*Проводится подвижная игра «Кошка и мышата»: мышки сидят в норке, перед ней расставляются 5-6 дуг — это выход из норки. Звучит веселая музыка, мышки, подлезая под дугами, выходят из норки и бегают на носочках по залу. Перед выходом кошки характер музыки меняется на тревожный.*

*Ведущий:* Эй! Мышка, не зевай, поскорее убегай!

Убегай из этих мест,

А то кошка съест!

*Выбегает кошка (воспитатель в маске), а мышки убегают, подлезая под дуги, в норку (2—3 раза).*

*Ведущий:* Шустрые у нас мышки! Никого кошка не поймала. Ну, а теперь вы снова котята. Что ж, котятки, пушистые ребятки, Можно и на солнышке нам позагорать — Ведь после охоты надо отдыхать!

*Дети, лежа на животе, потягиваются. Затем переворачиваются на спину, потягиваются и дрыгают «лапками» (руками и ногами).*

*Ведущий:* День прошел, настала ночь. Сейчас мы заснем котятками, а проснемся снова ребятками.

*Дети «засыпают», лежа на ковре.*

*Ведущий:* Вот уж солнышко проснулось,

Разбудило все вокруг,

Мы проснулись, потянулись,

Превратились в малышей.

*Ведущий:* За то, что вы были такими чудесными котятами, будет вам награда. (Угощает всех, конфетами в форме рыбок.)

***01.11.2012 год. Занятие № 10***

**Сказочные эстафеты**

**Задачи:**

1. Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом, закреплять умение выполнять прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед.
2. Закреплять знания детей о сказках.
3. Продолжать способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья. Развивать познавательную активность, воспитывать наблюдательность, самостоятельность, дружелюбие и чувство взаимовыручки.
4. Продолжать формировать знания о соблюдении правил безопасного поведения в эстафетах, в спортивном зале.

**Оборудование:** мяч, сапоги , канат, обручи. эмблемы по количеству детей., конусы 2 шт., музыка.

1. «Конек – горбунок»

2. «Ядро барона Мюнхаузена»

3. «Кот в сапогах»

4. «Канатоходец Тибул»

5. «Теремок»

***Декабрь***

***I неделя 04.12.2012 год. Занятие № 1 06.12.2012 год. Занятие № 2***

***Задачи:*** Способствовать овладению детьми уме­ниями:

ходить по горизонтальному бревну высо­той 25—30 см;

ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку.

Развивать умение быстро реагировать на смену заданий.

Воспитывать желание оценить двигатель­ные действия других детей.

***Оборудование:***  Обручи средние; доска; маты; скамейки; большой обруч.

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** Повороты на месте; построение по росту;

Ходьба: в колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»): гимнастическим шагом; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки (игровое подражательное упражнение «Гусеницы»)

Бег: в колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением шеренгой; с заданием (1-я неделя — врассыпную: 2-я неделя - остановиться и при­сесть); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (мат - вертикально поставленный обруч - мат)

**Дыхательные упражнения:** «Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)

***ОРУ:*** комплекс упражнений №3 (с флажками)

1. «Смена флажков». И. п. — ноги слегка расставлены, одна рука с флажком вверх, вторая — вниз назад. В.: взмахами менять положение флажков в темпе 3 раза по 6—8 взмахов.
2. «Не ленись!» И. п. — ноги шире плеч, флажки перед грудью вертикально. В.: на счет 1—2 — наклон вперед, флажки вперед, на счет 3—4 — и. п. (6 раз).
3. «Быстро возьми и положи». И. п. — ноги слегка расстав­лены, флажки на полу сбоку. В.: 1 — быстро взять флажки; 2 — быстро их положить на место (6 раз).
4. «Ветерок играет». И. п. — сидя, ноги скрестно, флажки вверх. В.: 1—3 — наклоны вправо-влево с покачиванием флажков; 4 — и. п. (5 раз).
5. «Флажки назад». И. п.— ноги слегка расставлены, флаж­ки вниз. В.: 1 — флажки вверх; 2—3 — присед с наклоном вперед, флажки вниз назад; 4 — и. п. (6 раз).
6. «Ходьба и подскоки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками у пояса. В.: 8—10 шагов, приподнимая толь­ко пятки, и 10—15 подскоков (4 раза).
7. «Флажки в стороны». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вниз. В.: 1 — флажки медленно в стороны; 2 — медленно вернуться в и. п. (5—6 раз).

***ОВД:*** 1. Равновесие: перешагивание через кубы, рейки (высота 40 см)

2. Прыжки в глубину с высоты 20—30 см

3. Лазание, ползание: проползание на животе под скамейкой

**Веселый тренинг:** «Ах, ладошки вы, ладошки!»

Подвижная игра «Самолеты».

Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

**Оздоровительные упражнения**: упражнения для профилактики плоско­стопия.

***II неделя 11.12.2012 год. Занятие № 3 13.12.2012 год. Занятие № 4***

***Задачи:*** Способствовать овладению детьми умениями: прыгать с короткой скакалкой; ходить по веревке приставным шагом; лазать по гимнастической стене (с вы­полнением ритмичного подъема и спуска).Воспитывать желание доводить начатое дело до конца ***Оборудование:***  Маты; скакалки; гимнастическая стена; доска; кубы; кирпичики; корзины; резино­вые игрушки; большой обруч; картинки с изображениями животных.

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** перестроение в колонну по четыре

Ходьба в колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое под­ражательное упражнение «Гуси»), мелким и широким шагом (игровое подражательное упражнение «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое подражательное упражнение «Утка»)

Бег в колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с за­данием (1-я неделя — поворот на 360е; 2-я неделя — встать на скамейку); боковой галоп; с прыжками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (по мату — «змейкой» между предметами — по гимнастической доске)

**Дыхательные упражнения:** «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в ку­лаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз

***ОРУ:*** комплекс упражнений №3 (с флажками)

1. «Смена флажков». И. п. — ноги слегка расставлены, одна рука с флажком вверх, вторая — вниз назад. В.: взмахами менять положение флажков в темпе 3 раза по 6—8 взмахов.
2. «Не ленись!» И. п. — ноги шире плеч, флажки перед грудью вертикально. В.: на счет 1—2 — наклон вперед, флажки вперед, на счет 3—4 — и. п. (6 раз).
3. «Быстро возьми и положи». И. п. — ноги слегка расстав­лены, флажки на полу сбоку. В.: 1 — быстро взять флажки; 2 — быстро их положить на место (6 раз).
4. «Ветерок играет». И. п. — сидя, ноги скрестно, флажки вверх. В.: 1—3 — наклоны вправо-влево с покачиванием флажков; 4 — и. п. (5 раз).
5. «Флажки назад». И. п.— ноги слегка расставлены, флаж­ки вниз. В.: 1 — флажки вверх; 2—3 — присед с наклоном вперед, флажки вниз назад; 4 — и. п. (6 раз).
6. «Ходьба и подскоки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками у пояса. В.: 8—10 шагов, приподнимая толь­ко пятки, и 10—15 подскоков (4 раза).
7. «Флажки в стороны». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вниз. В.: 1 — флажки медленно в стороны; 2 — медленно вернуться в и. п. (5—6 раз).

***ОВД:*** 1. Равновесие: ходьба но веревке приставным шагом; по доске, лежашей на полу; по наклонной доске, лежащей на кирпичике; по доске, лежащей на кубах.

2. Прыжки: с короткой скакалкой

3. Лазание: по гимнастической стене; переход с пролета на пролет приставным шагом (увеличение высоты) спуск по доске

**Веселый тренинг:** «Ах, ладошки вы, ладошки!»

Подвижная игра «Лови — бросай».

Игра малой подвижности «Кто соберет больше игрушек?»

**Оздоровительные упражнения**: упражнения для профилактики плоско­стопия.

***III неделя 18.12.2012 год. Занятие № 5 20.12.2012 год. Занятие № 6***

***Задачи:*** Способствовать овладению детьми уме­ниями: бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его; метать вдаль из разных исходных поло­жений. Воспитывать желание достигать опреде­ленных результатов.

***Оборудование:***  мат; картинки с изображениями живот­ных; мячи малые резиновые; мячи мягкие; мячи хопы.

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом прямо с приседом (руки на пояс): гимнастическим шагом

Бег в колонне по одному: «змейкой»; с ускорением шеренгой; с заданием (3-я неделя — 1 поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку); с прыжком вверх (игровое задание «Достань погремушку»); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»)

**Дыхательные упражнения:** «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в ку­лаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз

***ОРУ:*** с мячами

1. «Мяч вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой.

1- поднять мяч, посмотреть,2- и.п. Пов:6 раз.

2. «Не урони»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за спиной.

1- наклониться вперёд - вниз, мяч вверх,2- и.п. Пов:6 раз.

3. . Приседания

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6 раз.

4. «Прокати»

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку.

1- поднять ноги, прокатить мяч под ними, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

5. Прыжки на одной ноге вокруг мяча, вторая нога на мяче. Чередовать с ходьбой.

***ОВД:*** Малый мяч и мяч-хопп.

Варианты заданий для детей: бросок мяча о стену и его ловля; метание в вертикальную цель с рассто­яния 1,5—2 и (высота 1,5 м); метание в горизонтальную цель с рассто­яния 2—2,5 м; сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мячах по залу

**Веселый тренинг:** «качалочка»

**Подвижная игра** «Медведь».

**Игра малой подвижности** «Воздушный шар»

**Оздоровительные упражнения**: релаксация

***IV неделя 27.11.2012 год. Занятие № 7 29.11.2012 год. Занятие № 8***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах разными способами (от груди, снизу); катать мяч друг другу из разных исход­ных положений (сидя, лежа на животе и др.). Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним

***Оборудование:***  мяч большой резиновый; мячики-ежики: дуги; колечки разных цветов; картинки с изображениями животных

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре

Ходьба в колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»): приставным шагом (руки на пояс), боком с приседом, с заданием (ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба)

Бег в колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом (игровое задание «Карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение врассыпную; 4-я жжш — остановиться, встать на одну ногу — «Цапля»); прямой галоп (игровое подргжхжжмие упражнение «Лошадки»); бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (мат — бег «змейкой» между предметами — бег по гимнастической доске, положенной на пол)

**Дыхательные упражнения:** «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в ку­лаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз

***ОРУ:*** с мячами

1. «Мяч вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой.

1- поднять мяч, посмотреть,2- и.п. Пов:6 раз.

2. «Не урони»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за спиной.

1- наклониться вперёд - вниз, мяч вверх,2- и.п. Пов:6 раз.

3. . Приседания

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6 раз.

4. «Прокати»

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку.

1- поднять ноги, прокатить мяч под ними, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

5. Прыжки на одной ноге вокруг мяча, вторая нога на мяче. Чередовать с ходьбой.

***ОВД:*** Резиновый большой мяч.

Варианты заданий для детей: броски мяча в парах способом от груди (расстояние между парами постепенно увеличивать);

прокатывание мяча друг другу из поло­жения сидя, ноги врозь (прокатывание в ворота);

броски мяча в парах способом снизу;

катание мяча друг другу, лежа на животе

**Веселый тренинг:** «качалочка»

Подвижная игра «Цветные автомобили».

Игра малой подвижности «Подарки»

**Оздоровительные упражнения**: «Ежовый массаж»

***Ноябрь***

***I неделя 06.11.2012 год. Занятие № 1 08.11.2012 год. Занятие № 2***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: прыгать с высоты 20—30 см; проползать на животе под скамейкой; перешагивать через кубы, через рейки лестницы.

Развивать умение ориентироваться в про­странстве.

Побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений

***Оборудование:***  флажки; скамейки; кубы большие; кубы малые; лесенка-стремянка; обручи

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** Повороты на месте; построение по росту;

Ходьба в колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое под­ражательное упражнение «Гуси»), мелким и широким шагом (игровое подражательное упражнение «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое подражательное упражнение «Утка»)

Бег в колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с за­данием (1-я неделя — поворот на 360е; 2-я неделя — встать на скамейку); боковой галоп; с прыжками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (по мату — «змейкой» между предметами — по гимнастической доске)

**Дыхательные упражнения:** «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в ку­лаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз

***ОРУ:*** комплекс упражнений №3 (с флажками)

1. «Смена флажков». И. п. — ноги слегка расставлены, одна рука с флажком вверх, вторая — вниз назад. В.: взмахами менять положение флажков в темпе 3 раза по 6—8 взмахов.
2. «Не ленись!» И. п. — ноги шире плеч, флажки перед грудью вертикально. В.: на счет 1—2 — наклон вперед, флажки вперед, на счет 3—4 — и. п. (6 раз).
3. «Быстро возьми и положи». И. п. — ноги слегка расстав­лены, флажки на полу сбоку. В.: 1 — быстро взять флажки; 2 — быстро их положить на место (6 раз).
4. «Ветерок играет». И. п. — сидя, ноги скрестно, флажки вверх. В.: 1—3 — наклоны вправо-влево с покачиванием флажков; 4 — и. п. (5 раз).
5. «Флажки назад». И. п.— ноги слегка расставлены, флаж­ки вниз. В.: 1 — флажки вверх; 2—3 — присед с наклоном вперед, флажки вниз назад; 4 — и. п. (6 раз).
6. «Ходьба и подскоки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками у пояса. В.: 8—10 шагов, приподнимая толь­ко пятки, и 10—15 подскоков (4 раза).
7. «Флажки в стороны». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вниз. В.: 1 — флажки медленно в стороны; 2 — медленно вернуться в и. п. (5—6 раз).

***ОВД:*** 1. Равновесие: перешагивание через кубы, рейки (высота 40 см)

2. Прыжки в глубину с высоты 20—30 см

3. Лазание, ползание: проползание на животе под скамейкой

**Веселый тренинг:** «самолет»

Подвижная игра «Еж с ежатами».

Игра малой подвижности «Гимнастика».

**Оздоровительные упражнения**: упражнения для профилактики плоско­стопия.

***II неделя 13.11.2012 год. Занятие № 3 15.11.2012 год. Занятие № 4***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины; прыгать через 2—3 последовательно рас­положенных предмета; ходить вверх и вниз по наклонной доске. Развивать умение видеть и замечать ошиб­ки сверстников и исправлять их. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры ***Оборудование:***  флажки; лестница с зацепами; наклонная доска; ребристая доска; мешок

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** перестроение в колонну по четыре

Ходьба в колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое под­ражательное упражнение «Гуси»), мелким и широким шагом (игровое подражательное упражнение «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое подражательное упражнение «Утка»)

Бег в колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с за­данием (1-я неделя — поворот на 360е; 2-я неделя — встать на скамейку); боковой галоп; с прыжками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (по мату — «змейкой» между предметами — по гимнастической доске)

**Дыхательные упражнения:** «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в ку­лаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз

***ОРУ:*** комплекс упражнений №3 (с флажками)

1. «Смена флажков». И. п. — ноги слегка расставлены, одна рука с флажком вверх, вторая — вниз назад. В.: взмахами менять положение флажков в темпе 3 раза по 6—8 взмахов.
2. «Не ленись!» И. п. — ноги шире плеч, флажки перед грудью вертикально. В.: на счет 1—2 — наклон вперед, флажки вперед, на счет 3—4 — и. п. (6 раз).
3. «Быстро возьми и положи». И. п. — ноги слегка расстав­лены, флажки на полу сбоку. В.: 1 — быстро взять флажки; 2 — быстро их положить на место (6 раз).
4. «Ветерок играет». И. п. — сидя, ноги скрестно, флажки вверх. В.: 1—3 — наклоны вправо-влево с покачиванием флажков; 4 — и. п. (5 раз).
5. «Флажки назад». И. п.— ноги слегка расставлены, флаж­ки вниз. В.: 1 — флажки вверх; 2—3 — присед с наклоном вперед, флажки вниз назад; 4 — и. п. (6 раз).
6. «Ходьба и подскоки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками у пояса. В.: 8—10 шагов, приподнимая толь­ко пятки, и 10—15 подскоков (4 раза).
7. «Флажки в стороны». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вниз. В.: 1 — флажки медленно в стороны; 2 — медленно вернуться в и. п. (5—6 раз).

***ОВД:*** 1. Равновесие: Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), расположенной наклонно

2. Прыжки на двух ногах через 2—3 последовательно расположенных предмета (высота 5—10 м)

3. Лазание, ползание: лазание на четвереньках между набивными мячами

**Веселый тренинг:** «самолет»

Подвижная игра «Перелет птиц».

Игра малой подвижности «Кто в мешке?»

**Оздоровительные упражнения**: упражнения для профилактики плоско­стопия.

***III неделя 20.11.2012 год. Занятие № 5 22.11.2012 год. Занятие № 6***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: метать мяч в вертикальную и горизон­тальную цели; прыгать на мяче-хоппе; бросать мяч о стену и ловить его. Развивать умение уверенного и активного выполнения основных элементов упражне­ний.

Воспитывать активное желание участво­вать в подвижных играх

***Оборудование:***  мячи маленькие резиновые; мячи-хопы; картинки с изображениями животных

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре

Ходьба в колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»): приставным шагом (руки на пояс), боком с приседом, с заданием (ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба)

Бег в колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом (игровое задание «Карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение врассыпную; 4-я жжш — остановиться, встать на одну ногу — «Цапля»); прямой галоп (игровое подргжхжжмие упражнение «Лошадки»); бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (мат — бег «змейкой» между предметами — бег по гимнастической доске, положенной на пол)

**Дыхательные упражнения:** «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в ку­лаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз

***ОРУ:*** с мячами

1. «Мяч вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой.

1- поднять мяч, посмотреть,2- и.п. Пов:6 раз.

2. «Не урони»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за спиной.

1- наклониться вперёд - вниз, мяч вверх,2- и.п. Пов:6 раз.

3. . Приседания

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6 раз.

4. «Прокати»

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку.

1- поднять ноги, прокатить мяч под ними, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

5. Прыжки на одной ноге вокруг мяча, вторая нога на мяче. Чередовать с ходьбой.

***ОВД:*** Малый мяч и мяч-хопп.

Варианты заданий для детей: бросок мяча о стену и его ловля; метание в вертикальную цель с рассто­яния 1,5—2 и (высота 1,5 м); метание в горизонтальную цель с рассто­яния 2—2,5 м; сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мячах по залу

**Веселый тренинг:** «качалочка»

**Подвижная игра** «Медведь».

**Игра малой подвижности** «Воздушный шар»

**Оздоровительные упражнения**: релаксация

***IV неделя 27.11.2012 год. Занятие № 7 29.11.2012 год. Занятие № 8***

***Задачи:*** Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах разными способами (от груди, снизу); катать мяч друг другу из разных исход­ных положений (сидя, лежа на животе и др.). Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним

***Оборудование:***  мяч большой резиновый; мячики-ежики: дуги; колечки разных цветов; картинки с изображениями животных

***Ход занятия:***

***Вводная часть:*** повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре

Ходьба в колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»): приставным шагом (руки на пояс), боком с приседом, с заданием (ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба)

Бег в колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом (игровое задание «Карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение врассыпную; 4-я жжш — остановиться, встать на одну ногу — «Цапля»); прямой галоп (игровое подргжхжжмие упражнение «Лошадки»); бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (мат — бег «змейкой» между предметами — бег по гимнастической доске, положенной на пол)

**Дыхательные упражнения:** «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в ку­лаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз

***ОРУ:*** с мячами

1. «Мяч вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой.

1- поднять мяч, посмотреть,2- и.п. Пов:6 раз.

2. «Не урони»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за спиной.

1- наклониться вперёд - вниз, мяч вверх,2- и.п. Пов:6 раз.

3. . Приседания

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6 раз.

4. «Прокати»

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку.

1- поднять ноги, прокатить мяч под ними, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

5. Прыжки на одной ноге вокруг мяча, вторая нога на мяче. Чередовать с ходьбой.

***ОВД:*** Резиновый большой мяч.

Варианты заданий для детей: броски мяча в парах способом от груди (расстояние между парами постепенно увеличивать);

прокатывание мяча друг другу из поло­жения сидя, ноги врозь (прокатывание в ворота);

броски мяча в парах способом снизу;

катание мяча друг другу, лежа на животе

**Веселый тренинг:** «качалочка»

Подвижная игра «Цветные автомобили».

Игра малой подвижности «Подарки»

**Оздоровительные упражнения**: «Ежовый массаж»