**План индивидуального развития детей среднего дошкольного возраста**

**по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И. ребенка** | **Виды движений** | **Основные дидактические задачи** | **Дидактические игры и упражнения** | **Количество****занятий**  | **Методическая литература** |
|  | **Ходьба** | *1.Совершенствовать координацию рук и ног:*- добиваться четкого и в то же время широкого шага, хорошей осанки, естественной работы рук, правильного выполнения переката с пятки на носок. | **Игровые упражнения:***1.На носках:*- «Хитрая лисичка»- «Мышка»- «Жираф»- «Стройные березки»*2.На пятках:*- «Утята»- «Через лужи»- «Буратино»*3.С высоким подниманием колен:*- «Лошадка»- «Цапля»- «Петушок»*4.Приставным шагом вперед и в стороны:**-* «Вагончики»- «По узкой тропинке»- «Идем боком»**Игры:**«Стань первым»«Слушай сигнал»«Великаны – карлики»«Ровным кругом»«Круг-кружочек»«Вернись на свое место»«Ворота»«Колпачок и палочка» |  | Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».Н.В.Полтавцева«Физическая культура в дошкольном возрасте»В.Г. Кудрявцева«Развивающая педагогика оздоровления» |
|  | **Бег** | *1.Совершенствовать технику бега:*- учить бегать легко, энергично, отталкиваясь носком;- при быстром беге на короткие дистанции учить выполнять энергичный бег на носках с активными движениями руками;- на большую дистанцию ногу ставить перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслаблены, темп спокойный;- при беге парами учить соразмерять свои движения с движениями товарища, соблюдать интервал впереди бегущей пары.*2.Совершенствовать ловкость, быстроту,**выносливость* | **Игровые упражнения:***1.Бег со сменой направляющего:**-* « Снежинка – солнце»*2. Бег с высоким подниманием ног:*- «Олени»- «Лошадки»*3. Бег врассыпную:*- « Дикие лебеди»*4. Бег по кругу:*- «Колесо»*5. Бег змейкой:*- «Между деревьями»- « Путаем след»*6. Бег с ускорением:***-** «Карусель»**Игры:**«Самолеты»«Цветные автомобили»«Найди свой цвет»«Мы веселые ребята»«Веселые козлики»«Бусинки» «На лошадке Зорьке»«Петушок»«Котик и курица»**Игры – эстафеты:**«Кто скорей добежит до флажка»« Перенеси предмет»«Чьё звено скорее соберется», «Поезд» |  |  |
|  | **Прыжки** | *1.Учить принимать правильное И.П.* и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места, сочетать отталкивание со взмахом рук.*2. Регулировать* *силу толчка* в зависимости от задания.*3. Прыгать через короткую скакалку*, согласовывая движения рук и ног. | **Игровые упражнения:***1.Подскоки вверх на месте:*«Веселый Петрушка»**-** ноги вместе, ноги врозь;**-** одна нога вперед, другая **–** назад;*2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево:*- «Мартышки резвятся»*3. Подскоки вверх на месте вокруг себя:*«Юла»*4.Прыжки в длину с места*:- «Через ручей»- «Перепрыгни цветы»*5. Прыжки в длину с продвижением вперед:*- «В гости к Снеговику»- «Кузнечик»*6. Прыжки из обруча в обруч»:*- «Не замочи ног»*7. Прыжки в глубину со скамьи (h – 20-30см):*- «Голуби»-«Циркачи»*8.Прямой галоп:*- «Наездники»*9. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед:*- «Веселые мартышки»*10.Прыжки через предметы(h – 5-10см):*- «Через заборчик»- «Перепрыгни через кирпичики»**Игры:**«Зайцы и волк»«Непоседа воробей»«Лиса в курятнике»«Пингвины»«Кони»«Лягушки и цапля»«Скок – поскок»**Игры – эстафеты:**«Кто соберет больше лент», «Достань шишку»«Прыгни – повернись»«Не боюсь» |  |  |
|  | **Бросание,****катание,****метение** | 1. *1.Учить согласовывать движения рук и ног при замахе и броске,* при отбивании и ловле мяча, пользоваться правильной траекторией при броске и катании мяча.
2. *2. Обучать детей умению пользоваться разными способами бросания мяча:*
3. снизу одной и двумя руками от груди, от плеча одной рукой, из-за головы двумя руками в зависимости от условий.
4. *3.Учить принимать правильное и.п. при метении больших и малых предметов,* использовать замах для увеличения дальности броска (отведения руки назад, замах руки вперед-вверх).
 | **Игровые упражнения:***«Прокати мяч в ворота»* (ширина – 40-50см)*«Прокати мяч по дорожке»* (длина – 2-3м)*«Через сетку»* - бросание двумя руками от груди*«Брось - поймай»* -бросание мяча о стенку и ловля его*«Попади в цель»* - метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель**Игры:**«Сбей кеглю мячом»«Докати обруч до флажка»«Кто дальше бросит»«Шарики - столбики»«Попади в подвешенный мяч», «Брось – догони»«Подбрось повыше»«Кольцебросы»«Не урони мяч»«Скользкая цель»«Колобок» |  |  |
|  | **Лазанье,****ползание,** **подлезание** | *1.Учит лазать по гимнастической стенке,* используя правильный захват рейки руками и правильную постановку ступни на рейки, не пропускать рейки при подъеме и спуске, пользоваться чередующим шагом.*2. Воспитывать смелость,* лазать до верха, не боясь; переходить с одного пролета на другой вверху.*3. Учить подлезать под препятствия на:*- ладонях и коленях- ступнях без опоры- боком-на ступнях и ладонях | **Игровые упражнения:***«Пролезание в обруч боком, прямо»**«Ползать по скамье, подтягиваясь руками»**«Лазать по наклонной доске, лесенке»**«Проползание на животе под скамейкой»**«Перелезание через бревно»**«Подлезание под дугой»***Игры:**«Котята и щенята»«Мыши в кладовой»«Наседка и цыплята»«Пастух и стадо»«Перелет птиц»«Кролики»«Проползи в тоннель»«Заяц любит есть морковку»«Полярная сова и евражки»» |  |  |
|  | **Равновесие** | 1. *Учить сохранять равновесие в* статике и динамике с опорой на две ноги, одну ногу.
2. *2.Развивать умение контролировать положение тела* , лучше ориентироваться в пространстве, менять направление движения.
 | **Игровые упражнения:** *1.Ходьба по доске:**-* на носках- «пятка – носок»- приставным шагом боком с приседанием- с высоким подниманием колен*2.Ходьба по ребристой доске**3. Ходьба по скамье:*- прямо, боком-с перешагиванием через кубики*4.Ходьба по шнуру :*- с мешочком на голове*5. Ходьба по наклонной доске**6. .Ходьба по бревну:*- прямо- боком*7.Кружение* - вправо, влево*8. Стоять на одной ноге:* «Аист»**Игры:**«За высоким, за низким»«Пугало»« Синичка»«Козлики на мосту»«Донеси – не урони»«Трудный переход»«Переправа»«Листопад»«Веселые снежинки»«Медвежонок»«Лежебока кот проснулся» |  |  |