**Конспекты занятий**

**По физической культуре с нестандартным оборудованием**

**На 2011-2012 учебный год**

**Младшая группа «А»**

 **Составила педагог: Белкина В.И.**

**Нестандартное оборудование.**

**1.Карусель**

**2Пенечки.**

**3.Бревнышки-мостик-ручеек**

**4.Чудо-лесенка.**

**5.Тонель.**

**6.10-разных дорожек.**

**7.Кубы полые.**

**8.Дорожка-спираль.**

**9.Жуки.**

**10.мягкое бревно.**

**11.Бросайки.**

**12.Дорожки с направлением.**

**13.Мягкие мячи.**

**14.Облака-лужицы.**

**15.Листья.**

**16.Цветы.**

**17.Разноцветный дождик.**

**18.ленты-воротики**

**19.Чурбачки-спилы.**

**20.Дорожка- топожка.**

**21.Ящики.**

**Сентябрь (I-IV неделя)**

 **Незнайка в гостях у деток**

 **Программное содержание:** Упражнять в ходьбе в заданном направлении на определенный сигнал, упражнять в ползании, развивать чувства равновесия; воспитывать положительные эмоции.

 **Материал:** кукла Незнайка, веревка (2-3м), погремушка на каждого ребенка в лукошке, мячи среднего размера ,**дорожка с направлением.**

 **Ход занятия**

В гости к детям пришел Незнайка и принес в лукошке погремушки.

 **1-я часть занятия**

Чередование ходьбы и бега врассыпную за Незнайкой. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь группы.

 **2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Сначала правой, затем левой рукой (3-4 раза)

-И.п: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямится, показать руки Незнайке, присесть взять погремушку, выпрямиться и показать ее Незнайке.(4-6 раз)

-И.п: лежа не животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку Незнайке и спрятать ее у груди (4-6 раз)

- Свободно попрыгать с погремушкой.

- Ходьба за Незнайкой к лукошку. Дети кладут погремушки в лукошко.

**Основные виды движения:**

- ползанье на четвереньках к Незнайке (4-6 метров; 3-4 раза повтор)

- бросание мяча вдаль произвольно.

**Подвижная игра:**

**«** Незнайка догони!»

 Дети радостно прыгают, затем говорят « Раз, два, три! Незнайка догони!»

Дети разбегаются врассыпную, Незнайка их догоняет. Затем спокойная ходьба. Повторить 2-3 раза.

 **3-я часть занятия**

Спокойная ходьба за Незнайкой. – « Пойдем тихо, как Незнайка»

**Октябрь (I-II неделя)**

 **Манечка и Ванечка**

 **Программное содержание:** Управлять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесия. Помогать преодолевать робость, развивать способность действовать по сигналу.

 **Материал:** тряпичные куклы Манечка и Ванечка, гимнастическая доска (шир.25-30см, длина 2,5-3см), цветные платочки (20x20см) по количеству детей в волшебном сундучке, мяч, Дорожка с направлениями.

  **Ход занятия**

В гости к детям пришли Манечка и Ванечка(тряпичные куклы). Они принесли для детей волшебный сундучок. Дети открываю сундучек и достают платочки.

 **1-я часть занятия**

Ходьба в чередовании с бегом. Напомнить, что нужно бегать, используя все пространство группы, не наталкиваясь друг на друга. По сигналу Менечки или Ванечки остановится врассыпную. Встать так, чтобы не мешать соседу.

 **2-я часть задания**

 **Общеразвивающие упражнения:**

-И.п: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же самое выполнить левой рукой (3-4 раза)

-И.п: стоя, взять платочек обоими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом – « Манечка и Ванечка, поищите нас. Где мы?», выпрямится, опустить платочек – « Вот где мы!» (4-6 раз)

-И.п: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. (3-4 раза одно т другой рукой)

- Подскоки на двух ногах на месте.

- Ходьба за Манечкой и Ванечкой к волшебному сундучку.

Дети кладут платочки в сундучок.

 **Основные виды движения:**

- ходьба по ребристой доске с последующим ползанием на четвереньках по ковру до Манечки и Ванечки, которые сидят на кукольных стульчиках (2-3 раза). Задание дети выполняют поточно: друг за другом.

- прокатывание мяча. Дети садятся друг напротив друга и катают мяч (3-4 раза)

 **Подвижная игра:**

«Через ручеек»

 На середине группы раскладывают 2 длинные веревки на расстоянии 20-25 см – ручеек. По сигналу воспитателя: «Пойдемте в гости к Манечке!» дети подходят к ручейку, перешагивают через него. Подходят к Манечки и здороваются. « А теперь пойдемте в гости к Ванечки!» И т.д. повторить 2-3 раза.

 **3-я часть занятия**

Спокойная ходьба парами за Ванечкой И Манечкой.

**Октябрь (III-IV неделя)**

 **Вышла кошка гулять**

 **Программное содержание:** Упражнять в ходьбе на поклонной поверхности, метание вдаль от груди. Приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

  **Материал:** игрушка – кошечка, наклонная доска, **цветные ленточки по количеству** детей, средние мячи на каждого ребенка.

 **Ход занятия**

Воспитатель сообщает, что к ним в гости пришла кошка и что то им принесла.

 *Серенькая кошечка*

 *Сала на окошечко,*

 *Хвостиком виляла,*

 *Деток подзывала.*

Дети подходят к кошечки, рассматривают ленточки, называют цвет. Кошечка дает детям цветные ленточки.

**1-я часть занятия**

 Ходьба и бег за кошечкой с ленточкой в руке.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть ленточкой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. (3-4 раза каждой рукой)

-И.п: сидя, ноги вмести. 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. (3-4 раза)

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

- бег врассыпную с ленточкой в руках за кошечкой. Спокойная ходьба. Ленточки положить в лукошко возле кошечки.

 **Основные виды движения:**

- бросание мяча в даль от груди двумя руками. Воспитатель может поставить на расстояние 4-5 метров кошечку и предложить бросать мяч так далеко. Чтобы его поймала кошечка. Дети одновременно по сигналу бросаю мяч. « Чей мяч поймает кошечка?»(4-5 раз)

 - ходьба по наклонной доске вверх вниз. Руки держать свободно. при необходимости надо поддерживать ребенку руку. Упражнение выполняется детьми поточно (3-4 раза)

 **Подвижная игра:**

« Детки и кошечка»

 Ставится скамеечка или стульчик. На стульчик сажается ребенок в шапочке кошки. Дети сидят на стульчиках в другой стороне группы. Воспитатель поет песенку:

 *Кошка в домике лежит*

 *Притворилась. Будто спит*

 *Тише, дети, не шумите,*

 *Кошку вы не разбудите…*

 Дети подходят к кошке и бегают около нее. Ребенок в роли кошки произносит «Мяу-мяу-мяу!» и начинают ловить деток. Дети убегают на стульчик. Повторить 2-3 раза.

 **3-я часть занятия**

 Спокойная ходьба шагом и на носочках. « Давайте пойдем, как мышки, чтобы нас не слышала кошка!»

 **Ноябрь (I-II неделя)**

 **Ветер, ветер, ты могуч!**

 **Программное содержание:** упражнять в ходьбе и беги с султанчиками, прокатывать мяч под дугу, сохранять равновесия при ходьбе по гимнастической скамейки, формировать коммуникативные качества.

 **Материал:** кукла Незнайка; мячи и султанчики по количеству детей в волшебной коробочке, гимнастическая скамейка, **куб, (воротники); осенние листочки.**

 **Ход занятия**

В гости к детям пришел Незнайка и принес волшебную коробочку. Дети достают из коробочки султанчики.

  **1-я часть занятия**

Ходьба и бег с султанчиками в одной руке. Предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал Незнайки о смене движения. Остановится и повернуться к Незнайке.

 **2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п: сидя на ковре, султанчик в правой руке. Поднять султанчик над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой (3-4 раза).

-И.п стоя, взять султанчик обеими руками, руки опущены. Присесть. Поднять султанчик перед лицом и подуть на него, встать. (4-6 раз)

-И.п: лежа на животе, султанчик вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. (3-4 раза одной и другой рукой)

- «Потанцуем с султанчиками!» Дети выполняют разные движения (20-30 сек.).

- Ходьба за Незнайкой к волшебной коробочке. Дети кладут султанчики в волшебную коробочку.

**Основные виды движения:**

- ходьба по гимнастической скамейки. Руки держать свободно. В конце скамейки сойти, не прыгать. Воспитатель поддерживает за руку тех, кто боится или идет не уверенно. Задание дети выполняют (2-3 раза) поточно: друг за другом.

 - прокатывание мяча в воротики (куб) с расстоянием 0,5-1,0м.дети берут мяч средних размеров. Оттолкнув от себя, катят его в свободные воротики, затем бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

**Подвижная игра:**

«Листопад»

Дети берут в руки разноцветные осенние листочки и имитируют движения по содержанию стихотворения.

 *Падают, падают листья –*

 *В нашем саду листопад…*

 *Желтые, красные листья*

 (Дети приседают и машут листочками)

 *По ветру вьются, летят.*

 *Подул сильный ветерок и*

 *Закружились осенние листочки.*

 (дети кружатся)

 **3-я часть занятия**

 Ходьба спокойная за Незнайкой.

 **Ноябрь (III-IV неделя)**

 **У медведя в гостях**

**Программное содержание:** 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.

**Материал:** игрушка – Мишка, 2 дуги (воротики ), 2 длинные веревки; бубен, **бревнышки - ручеек.**

 **Ход занятия**

В гости к детям пришел Мишка.

 **1-я часть занятия**

Ходьба и бег за Мишкой. Напомнить, что нужно бегать, используя все пространство группы, не наталкиваясь друг на друга. По сигналу остановится и повернутся к Мишке. Встать так. Чтобы не мешать соседу.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки « Едим к Мишке в лес на паровозике!» одновременно повторять «чух-чух-чух!» (12-16 раз)

-И.п: лежа на спине. Руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками – «маленькие ежики», вернутся в исходное положения (3-4 раза).

-И.п стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. «В лесу деревья большие и маленькие». Во время приседания не следует давать какие – либо указания. Ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.

- подскоки на двух ногах с продвижением вперед.

- ходьба друг за другом и за Мишкой.

**Основные виды движения:**

- ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют движения друг за другом. (3-4 раза)

- прыжки в длину с места через бревнышки-ручеек, положенные на расстоянии 15-20 см, - «Прыгаем через канавку!». Дети выполняют упражнения всей группой одновременно (6-8 раз). Напомните детям, что приземляться надо легко на обе ноги.

**Подвижная игра:**

«У медведя во бору»

Воспитатель сажает мишку на пенек. Поет песенку. Дети имитируют движения по содержанию теста.

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды я рву.*

*А медведь спит, спит*

*И на деток не глядит…*

*«Р-р-р-р!»*

 (Медведь просыпается и догоняет детей.)

 **3-я часть занятия**

Ходьба со сменой темпа. На различные удары в бубен дети должны идти то быстро, то медленнее.

**Декабрь (I-II неделя)**

 **Зима в лесу**

**Программное содержание:** бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать координацию движений и внимание.

**Материал:** игрушка – белочка, **шишки** по количеству детей, гимнастическая скамейка.

 **Ход занятия**

В гости к ребятам пришла белочка и что то принесла.

 **1-я часть занятия**

Ходьба в чередование с бегом друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что в корзинке принесла белочка? Когда дети узнают, воспитатель высыпает шишки на ковер и предлагает каждому взять по одной шишке и повернуться к воспитателю.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из рук – «Шишки падают с сосны!», присесть. Взять шишку, выпрямиться (4-6 раз).

-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 (4-6 раз).

-И.п: лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение - «Белочка играет с шишками!»(4-5 раз).

- Подскоки на двух ногах на месте «Белочка прыгает»(30 сек).

- ходьба за белочкой друг за другом . Детки кладут шишки в корзиночку.

**Основные виды движения:**

- метание в даль правой и левой рукой. Задание дети выполняют одновременно по 2-3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший взмах и старались бросать как можно дальше. Затем бегут за шишкой, возвращаются и снова 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 торопится. В конце скамейки спокойно сойти с нее.

**Подвижная игра:**

«Заинька»

Дети выполняют движения по содержанию текста.

*Зайка беленький сидит*

*И ушами шевелит*

*Вот так, вот так*

*Он ушами шевелит,*

*Зайке холодно сидеть,*

*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!*

*Надо лапочки погреть.*

*Зайке холодно стоять,*

*Надо зайке поскакать.*

*Скок, скок, скок, скок!*

*Надо зайке поскокать.*

*Кто – то зайку испугал,*

*Зайка прыг… и ускакал.*

 **3-я часть занятия**

Ходьба друг за другом и за зайкой.

 **Декабрь (III-IV неделя)**

 **Шустрые обезьянки**

**Программное содержание:** упражнять в лазании по гимнастической стенке. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку, внимание.

**Материал:** маленькие обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка. 2 длинные веревки, гимнастическая стенка, **разноцветный дождик.**

 **Ход занятия**

В гости к детям пришла обезьянка и предлагает им поиграть.

 **1-я часть занятия**

Ходьба и бег между обручами разложенными врассыпную на ковре. По сигналу воспитатель стать каждому в один из обручей.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п стоя, обруч на полу у ног. Руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками. Поднять вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться (3-4 раза).

-И.п: сидя, ноги вмести, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться (4-6 раз)

-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 упражнения, то можно поднимать только ноги. А затем поднимать одновременно ноги и руки. Не обязательно поднимать прямые ноги (3-4 раза).

- бег друг за другом «Машины везут обезьянок!». Обруч держать двумя руками. (20-30 сек)

- Ходьба друг за другом. Положить обручи.

**Основные виды движения:**

- ходьба по гимнастической скамейки. Дети выполняют упражнения 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 переменными 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 воспитателя (4-5 раз). Дети помогают воспитателю положить веревки на ковер. Воспитатель проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положения: ноги слегка расставлены, стопы параллельно.

 - лазание по гимнастической стенке любым способом (приставными или чередующимся шагом). Дети выполняют задание по одному (1-2 раза). Воспитатель контролирует каждого ребенка возле гимнастической стенке.

**Подвижная игра:**

«Обезьянки и дождик»

Дети бегают, прыгают, веселятся. Воспитатель издает звук «Кап,кап,кап», дети убегают в домик.

 **3-я часть занятия**

Ходьба с остановкой на сигнал.

 **Январь (I-II неделя)**

 **Вот как дружно мы живем**

**Программное содержание:** упражнять детей в метании в вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, соблюдали партнерские отношения.

**Материал: цветные ленточки** и мешочки с песком по количеству детей, наклонная доска, 3-5 больших обруча, чудесный мешочек.

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды я рву.*

*А медведь спит, спит*

*И на деток не глядит…*

*«Р-р-р-р!!!»*

 (Медведь просыпается и догоняет детей)

 **3-я часть занятия**

Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Сигналом может служить удар в бубен или показ красного флажка.

**Январь (III-IV неделя)**

 **Зайка по лесу гулял и ребяток повстречал**

 **Программное содержание:** упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, упражнять в метании в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Побуждать быть внимательными друг другу и при необходимости оказывать помощь.

**Материал:** игрушка – зайка, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3-4 больших обруча, **бревнышки – мостик.**

 **Ход занятия**

В гости к детям пришел зайка, поздоровался и пригласил всех в лес погулять.

 **1-я часть занятия**

Чередование ходьбы с высоким подниманием ног и бегом по сигналу воспитателя. Напомнить, что бегать надо, не наталкиваясь друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Зайка раздает детям мешочки.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п стоя, ноги слегка расставлены, мешочек на голове, придерживать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову (4-5 раз).

 **Ход занятия**

В гости к детям пришла Снегурочка и принесла очень красивые ленточки.

**1-я часть занятия**

Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать врассыпную, повернувшись к воспитателю.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п стоя, ноги врозь, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой «Рисуем снежинку » (6-8 раз),затем такие же движения другой рукой.

-И.п: сидя, ноги вмести. 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 Снегурочке (4-6 раз).

-И.п: лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснутся ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу. Повторить движения 2-3 раза каждой ногой.

- Подскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (20-30сек)

- ходьба в колонне по одному за Снегурочкой. Положить ленты в чудесный мешочек.

**Основные виды движения:**

- 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 сначала правой рукой, затем левой.

**Подвижная игра:**

**«**У медведя во бору**»**

воспитатель сажает Мишку на пенек. Поет песенку. Дети имитируют движения по содержанию текста.

-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 облекчает выполнение (4-6 раз).

-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)

- Подскоки на двух ногах на месте. Мешочек держать в одной руке.

- Ходьба в колонне по одному. По указанию воспитателя встать в отведенное место для метание.

**Основные виды движения:**

- метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнения выполняют одновременно 3-4 детей. Каждый бросает в свой обруч. Воспитатель напоминает, что надо стараться бросить мешочек в обруч правой или левой рукой.

- прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4-6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети прыгали через веревку как можно дальше. Напоминает, что приземляться надо легко и тихо.

**Подвижная игра:**

«Зайка и лиса»

Дети выполняют движения по содержанию стихотворного текста.

*На земле снежок лежит,*

*Зайка по лесу бежит.*

*Скок-скок-скок-скок!*

*Мерзнут ушки, мерзнут лапки.*

*Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!*

*Нету варежки и шапки.*

*Ой! Лиса бежит!!!*

*Убегаем без оглядки!*

 **3-я часть занятия**

Ходьба. Идти по кругу, взявшись за руки.

**Февраль (I-II неделя)**

 **Белкины забавы**

**Программное содержание:** совершенствовать навык ползания по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее. Упражнять в катании мяча в цель. Способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

**Материал:** игрушка – белочка, гимнастическая скамейка, шишки и мячи по количеству детей,дуга, **разноцветные круги.**

 **Ход занятия**

В гости пришла белочка и позвала детей в лес.

**1-я часть занятия**

Ходьба в чередовании с бегом в колонне по одному.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п: сидя на ковре, ноги вмести, шишку держать обеими руками впереди. Положить руку на спину – «спрятать шишку!» - и показать ее белочке (4-5 раз)

-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 белочке. То же выполнить другой рукой (4-6 раз) .

-И.п: лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишками у подбородка. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть их к подбородку (4-6 раз)

- подскоки на двух ногах на месте, шишка в одной руке (10-15 сек) следить, чтобы дети прыгали легко, на носках.

- Ходьба за белочкой в колонне по одному. Дети кладут шишки в корзину.

**Основные виды движения:**

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и спрыгнуть на коврик или мат. Дети выполняют задание друг за другом 2-3 раза. Напоминать, что перед тем, как спрыгнуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время приземления опять согнуть колени. Стараться приземлиться на носочки. При необходимости, воспитатель поддерживает ребенка за руку.

- катание мяча под дугу на расстоянии 1-1,5м. Повторять 2-3 раза. Воспитатель отмечает мелом черту, куда будут дети катать мяч. Напомнить, что для того, чтобы мяч докатился до воротиков, надо его сильно оттолкнуть. Когда дети после прокатывания возьмут свой мяч, они возвращаются по какой-либо одной стороне группы, чтобы не мешать тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2-3 ребенка.

**Подвижная игра:**

«Самолеты»

 Дети сидят на ковре. Воспитатель делает вращательные движения руками перед грудью и произносит «р-р-р-р!», показывает как надо завести мотор у самолета. Затем обращается к детям; «Встали, завели свои моторчики и полетели!» По сигналу дети выполняют все движения. Воспитатель произносит: «На посадку!». Дети приседают на круги.

 **3-я часть занятия**

Ходьба на носочках «Кто тише!»

**Февраль (III-IV неделя)**

 **Мы настоящие солдаты!**

**Программное содержание:** упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.

**Материал:** флажки по количеству детей, гимнастическая скамейка, **мяч** **мягкий**

 **Ход занятия**

**1-я часть занятия**

Ходьба в чередование с бегом в колоне по одному. Флажок в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движения. Остановиться врассыпную и повернутся к воспитателю.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п стоя, ноги на ширине плеч. Флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону (6-8 раз).

-И.п стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на ковер, выпрямиться (4-6 раз)

-И.п: сидя, флажок в вытянутой руке. Коснуться флажком кончиков ступени, выпрямиться, флажок на коленях. (4-6 раза)

- Подскоки на двух ногах на месте (20-30 сек). Флажок в руке.

- Ходьба. Положить флажок в поставку.

**Основные виды движения:**

- ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. Предлагать детям самостоятельно подниматься и спускаться 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.

**Подвижная игра:**

**«**Поезд**»**

Дети становятся друг за другом. Одного из детей воспитатель назначает машинистом. По сигналу дети начинают двигаться в заданном направлении, произнося: «чу-чу-чу-чу!», «у-у-у-у!». воспитатель подает сигнал, поезд останавливается. Дет произносят: «ш-ш-ш-ш!»

**3-я часть занятия**

Ходьба на носочках и обычным шагом.

**Март (I-II неделя)**

 **Мы ждем гостей**

**Программное содержание:** упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы. Ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.

**Материал:** маленькие обручи и мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.

 **Ход занятия**

В гости приехала к детям большая грузовая машина и привезла мячи.

**1-я часть занятия**

Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах группы.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

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

-И.п стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед – «Посмотреть в окошко! »,выпрямиться, опустить обруч (3-4 раза).

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

- бег с обручем в руках «Мы встречаем на машине гостей!» (20-30 сек). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы группы.

 - Ходьба с обручем в замедленном темпе «Машины возвращаются домой!» . Положить обруч в обозначенное место.

**Основные виды движения:**

- ходьба по гимнастической скамейки, в конце скамейки спрыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом. В конце скамейки должен лежать коврик или мат. Воспитатель стоит у места соскока и с следит за мягким приземлением детей (2-3 раза.)

- бросание мяча в даль из-за головы. Выполнить задание всем вмести. Воспитатель следит, чтобы дети перед броском насколько расставили ноги, это облегчает бросок, а также старались бросить мяч энергично и как можно дальше (4-6 раз).

**Подвижная игра:**

«Мой веселый звонкий мяч!»

 Воспитатель показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если его отбивать рукой. Затем педагог читает стихотворение и предлогает детям прыгать как мячики.

*Мой веселый, звонкий мяч,*

*Ты куда пустился вскачь?*

*Красный, желтый, голубой,*

*Не угнаться за тобой!*

 После этого воспитатель быстро говорит: «Сейчас догоню!», дети разбегаются врассыпную.

**3-я часть занятия**

Чередование ходьбы в колоне по одному и парами.

**Март (III-IV неделя)**

 **Наши верные друзья**

**Программное содержание:** упражнять детей бросать и ловить мяч, ходить по наклонной доске, ползать на четвереньках. Побуждать детей дружно играть, формировать коммуникативные качества.

**Материал:** наклонная доска, мяч средней величины; игрушки: Петушок, рыбки, зайки, мишка, солнышко, тучка, **чудо – лесенка, разноцветный дождик.**

 **Ход занятия**

 Воспитатель предлагает детям отправиться в гости к своим друзьям. Дети выбирают любимые игрушки.

**1-я часть занятия**

 Ходьба и бег по сигналу с игрушкой в руке в заданном направлении. Остановиться и положить игрушки на ковер.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу. «Петушок стоит!», вернуться в исходное положение. Выполнить движения на другой ноге (3-4 раза).

-И.п: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища – «Рыбки плавают!», вернуться в исходное положение (4-6 раз).

-И.п: лежа на спите, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками – «Мишка играет!», вернуться в исходное положения (3-4 раза).

- Подскоки на двух ногах с продвижением вперед. «Зайки прыгают!»

- Ходьба друг за другом в колоне по одному.

**Основные виды движения:**

- бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает каждому ребенку мяч 1-2 раз обеими руками снизу. Дети стоят полукругом. Во время броска воспитатель называет имя ребенка.

- ходьба по наклонной доске с последующим заданием – доползти до своей игрушки на четвереньках. Дети выполняют упражнение по одному, друг за другом, 2-3 раза. Предлагать детям выполнить упражнение самостоятельно.

**Подвижная игра:**

«Солнышко и дождик»

 Воспитатель поднимает «разноцветный дождик». Дети бегаю со своими любимыми игрушками, веселятся, прыгают. Воспитатель показывает «разноцветный дождик». Дети говорят: «Дождик-дождик-дождик!» и убегают на ковер и проползают через чудо-лесенку.

**3-я часть занятия**

Ходьба с игрушками за воспитателем змейкой.

**Апрель (I-II неделя)**

 **Мы космонавты**

**Программное содержание:** совершенствовать метание в даль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать действие. Развивать коммуникативные способности.

**Материал:**  мешочки с песком по количеству детей, 2-3 обруча, две длинные веревки; фигурки солнышка и тучки.

**1-я часть занятия**

Ходьба и бег за воспитателем змейкой и врассыпную.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-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 (3-4 раза).

-И.п: так же, присесть, стараться спину держать прямо, смотреть вперед, выпрямиться, не опуская рук от мешочка (4-6 раз).

-И.п: лежа на спине, мешочек на голове, придерживать его обеими руками. Локти прижать к полу. Поднять ноги вверх. Опустить (4-6 раз).

 - Подскоки на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

 - Ходьба за Манечкой и Ванечкой к волшебному сундучку. Дети кладут платочки в сундучок.

**Основные виды движения:**

- метание мешочков вдаль правой и левой рукой в горизонтальную цель. Дети выполняют задание одновременно всей группой. Повторить 2-3 раза одной и другой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли правую руку, и напоминает, что бросок должен быть сильным и метким. Дети бросают мешочки в обруч. Расстояние до цели 100-120см. это расстояние воспитатель может регулировать в зависимости от возможности ребенка.

- прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30 см. Упражнение дети выполняют одновременно всей группой только по сигналу воспитателя. Обратить внимание на отталкивание перед прыжком (6-8 раз).

**Подвижная игра:**

«Солнышко и дождик»

 Воспитатель поднимает«разноцветный дождик». Дети бегаю со своими любимыми игрушками, веселятся, прыгают. Воспитатель показывает «разноцветный дождик». Дети говорят: «Дождик-дождик-дождик!» и убегают на ковер или стульчик.

**3-я часть занятия**

Ходьба в колонне друг за другом обычным шагом и на носочках.

**Апрель (III-IV неделя)**

 **Солнечные лучики**

**Программное содержание:** Упражнять в бросание мяча вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия ловкости и смелости.

**Материал:**  наклонная доска, волейбольная сетка или лента, две стойки, желтые ленточки и обручи на каждого ребенка.

 **Ход занятия**

 **-**В гости к нам пришло весеннее солнышко и подарило нам свои лучики. Дети берут желтые ленточки.

**1-я часть занятия**

Ходьба и бег с лентой в руке. По сигналу дети меняют направление.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-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 упражнения.

-И.п: сидя, ноги вмести, 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 (3-4 раза).

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

- бег врассыпную по всей группе. Ленту держать, попеременно в право и левой руке. (20-30 сек).

**Основные виды движения:**

- 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 группой. Воспитатель расставляет детей по одгной или по обе стороны сетки. Расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют усвоенные виды метание: о груди, из-за головы, снизу. Бросок выполнять только по сигналу воспитателя. Затем дети догоняют мячи и возвращаются на свое место.

**Подвижная игра:**

«Птички и гнездышках»

С одной стороны группы раскладываются обручи по количеству детей. Каждый ребенок стоит в своем гнездышке. По сигналу птички вылетают из своих гнездышек и разлетаются по всей группе. Воспитатель кормит птиц то в одном конце группы, то в другом. Затем воспитатель говорит: «Осторожно кошка!». Птички улетают в свои гнездышки.

**3-я часть занятия**

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

**Май (I-II неделя)**

 **Жуки**

**Программное содержание:**  совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать в даль из-за головы и катать мяч, способствовать координации движений, ориентировке в пространстве.

**Материал:**  мячи по количеству детей, цветная лента, две длинные веревки, **бревнышки – ручеек.**

 **Ход занятия**

В гости к детям пришла собачка и предложила поиграть.

**1-я часть занятия**

Ходьба и бег в колонне по одному.

**2-я часть занятия**

**Общеразвивающие упражнения:**

-И.п стоя, ноги врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и в другую сторону – «Деревья качаются на ветру!», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.

-И.п: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, в стороны. Назад – «Рыбки плавают!», вернуться в исходное положение (3-4 раза)

-И.п: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги передвигать ими – «Жуки барахтаются!». После нескольких движений вернуться в исходное положение (3-4 раза).

- Подскоки на двух ногах на месте (20-25 сек)

- Ходьба друг за другом.

**Основные виды движения:**

- бросание мяча двумя руками из-за головы. Задание выполнять всем вмести. Побуждать детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него (4-5 раз).

- катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5-2,0м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались сильно отталкивать мяч (8-12 раз).

- прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все вмести. На расстоянии 40-50 см на ковре кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.

**Подвижная игра:**

« Через ручеек»

 На середине группы раскладывают бревнышки-ручейки на расстоянии 20-25 см – ручеек. По сигналу воспитателя дети прыгают одновременно все вмести.

**3-я часть занятия**

 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.