|  |
| --- |
| Перспективное планирование по физическому развитию (физическая культура, здоровье) |
|  |
| Дата  | Цели  | Оборудование  | Структура занятия |
| 3.09/6.09 | Учить ходить и бе­гать всей группой в одном направле­нии за инструкто­ром, бегать врас­сыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на чет­вереньках по пря­мой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мя­ча по скамейке, при­держивая его одной, двумя руками, воспитывать интерес к занятиям физкультурой. | Мяч, скамья |  Вводная часть **/**В.ч/Ходьба и бег не­большими группами в одном направле­нии за ин­структо­ром; бег врассып­ную.Основная часть./О.ч/ОРУ без предметов:1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук, вернуться в и. п.2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить полуприсед с одновременным хлопком по коленям 4. И. п.: о. с. (основная стойка), руки развести в стороны. Поочередна ставить ноги на пятку, начиная с правой ноги.5. И. п.: о. с, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и опустить притопнув. То же выполнить левой ногой.6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны, вернуться в и. п.7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п.8. И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок, вернуться в и. п. То же в левую сторону.ОВД: прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза). Метание: прокатывание мяча по скамейке, придерживая его од­ной или двумя руками, двумя ру­ками вперед от черты. Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4-5 м. П/и «Принеси -не урони»З.ч. - П/и «Найди зайку» |
| 10.09/13.09 | Учить прыгать в длину с места с активным взмахом руками вперед и с отталкиванием обеими ногами, закреплять умение катать обруч, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать смелость. | «Ручеек» из веревок, обручи на каждого ребенка, мяч. | В.ч.- создание игровой мотивации. Построение в колонну. Ходьба в колонне на носочках, бег, построение в круг. О.ч.- ОРУ1.И.п. – о.с. 1-2 –вытянуть руки вперед ладонями вверх, 3-4 – и.п. (4 раза)2.И.п – о.с. 1-2 – поднять руки вверх и покрутить ими, 3-4 – и.п. (4 раза)3.И.п. – о.с. 1-4 – прыжки на месте двух ногах, 5- 8 – и.п. (4 раза)4.Упражнение на дыхание «Сдуем листочек с ладошки» (2 раза)ОВД: прыжки на двух ногах на месте, прыжки в длину, катание обручей. Игра «Мой веселый звонкий мяч».З.ч.- ходьба в колонне по одному «паровозиком». Выполнение дыхательной гимнастики. /Е.И. Подольская, стр. 6/ |
| 17.09/20.09 | Упражнять в прокатывании мяча в ограниченное пространство, закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не роняя его, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к спорту. | Мячи по кол-ву детей, корзина для мячей. | В.ч.- создание игровой мотивации. Построение в одну шеренгу. Ходьба по залу на носках, мячи к груди, в вытянутых вверх руках. Ходьба, построение в круг. О.ч.- ОРУ 1.«Покажи мяч» И.п. - ноги вместе, руки с мячом вниз.1-2 – поднять руки с мячом вперед, 3-4 – и.п. (4 раза)2.«Мячик тянется к солнышку» И.п. – ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 – поднять руки с мячом вверх, подняться на носочки, посмотреть на мяч, 3-4 – и.п. (4 раза)3.«Мячик смотрит по сторонам» И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз. 1-2 – вытянуть руки с мячом вперед, поворот вправо, 3-4 – и.п., 5-6 – вытянуть руки с мячом вперед, поворот влево, 7-8 – и.п. (4 раза)4.«Мячики прыгают» И.п. – ноги вместе, руки с мячом прижать к груди. 1-4 – прыжки на двух ногах, 5-8 – ходьба на месте (4 раза)5.«Мячику жарко» - упражнение на дыханиеИ.п. - ноги вместе, руки с мячом вниз, 1-2 – поднять руки с мячом – вдох, 3-4 – опустить руки с мячом до уровня груди подуть на мяч (4 раза)З.ч.- ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени. Дыхательное упражнение «Ворона». Построение. /Е.И. Подольская, стр. 8/ |
| 24.09/27.09 | Упражнять в метании мешочков с песком с замахом и сильным броском вдаль правой и левой рукой из основной стойки со слегка расставленными ногами, закрепить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной и приподнятой площади. | Мешочки с песком по кол-ву детей, гимнастическая скамейка, ящик для метания, игрушка. | В.ч.- создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне «змейкой». Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Ходьба с восстановлением дыхания.О.ч.- ОРУ с мешочками 1. «Покажи мешочек», И.п. – ноги вместе, руки с мешочком за спиной. 1-2 –вытянуть вперед одну руку с мешочком, 3-4 – и.п. (4 раза)2.«Мешочки хотят стать большими»И.п. – ноги вместе, руки с мешочком внизу.1-2 поднять одну руку с мешочком вверх, встать на носочки, посмотреть на мешочек, 3-4 - и.п. (4 раза)3. «Положи мешочек»И.п. – ноги вместе, руки с мешочком внизу. 1-2 – присесть, положить мешочек на пол, 3-4 встать, хлопнуть в ладоши над головой, 5-6 присесть, взять мешочек и поднять его вверх, 7-8 – и.п. (4 раза) 4.«Мешочек хочет попрыгать»И.п. – ноги вместе, мешочек на полу, руки на поясе. 1-4 –прыжки вокруг мешочка на двух ногах, 5-8 ходьба на месте (4 раза)ОВД: метание мешочков в цель, ходьба по гимнастической скамейке с толканием ногой мешочка с песком. Игра «Передай мешочек».З.ч.- Пальчиковая гимнастика. Построение. /Е.И. Подольская, стр. 10/ |
| 1.10/4.10 | Упражнять в ходь­бе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в че­редовании с ходь­бой, в пролезании под шнуром на четвереньках; учить сохранятьравновесие в ходь­бе и беге по огра­ниченной площади; знакомить с дейст­виями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сто­рону зала, прокаты­вать вперед, дого­нять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске) | Шнур, мячи, скамья | В.ч. - ходьба и бег ко­лонной по одному, всей груп­пой, пара­ми за ин­структо­ромО.ч. - ОРУ с султанчиками:1.И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в руках, опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях), вернуться в и. п.2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).3.И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в руках, опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчиками друг о друга, вернуться в и. п.4. И.п.: о.с., султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину, вернуться в и.п.5. И. п.: о. с, руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговые вращения руками («завели моторчик»).6.И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики перед грудью. Накло­ниться вперед, постучать султанчиками о пол, вернуться в и. п.7.И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, но­ги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в ко­ленях,вернуться в и. п.8.И. п.: о. с, султанчики в руках, опущены вниз. Выполнять прыжки на двух ногах с потряхиванием султанчиковОВД: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза); прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске; пролезание под шнуром (шнур расположен на высоте50 см от пола) на четверенькахс опорой на ладони и колени (3-4 раза).Подвижная игра или ходьба в ко­лонне по одному.З.ч. - П/и «Мой весёлый звонкий мяч» |
| 8.10/11.10 | Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с останов­кой по сигналу; по­вторить упражне­ния в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в пролезании под дугой, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу | Кубики, дуга, мячи, шнур | В.ч. - ходьба и бег по кру­гу друг за другом вокруг ку­биков с остановкой по сигналу, бег врассыпную, ходьба с приседанием.О.ч. - ОРУ с кубиками:1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках, опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, вернуться в и. п.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках, опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину, вернуться в и. п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках, опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубиками друг о друга, вернуться в и.п.4. И.п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках, опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу, вернуться в и.п.5. И.п.: о.с., оба кубика поставить на правую ладонь. Выполнить поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же с кубиками на левой ладошке.6. И.п.: о.с. Подбросить один кубик, поймать его двумя руками.7. И.п.: о.с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т.д., чередуя с ходьбой на месте.ОВД.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).Прыжки: перепрыгивание через шнурок, положенный на полу. Метание: перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (1-1,5м), прокатывание в парах мяча в «ворота»(выполняют широкую стойку) из положении стоя(1,5м).Лазание: ползание на четвереньках по прямой( расстояние 5м);Пролезание под дугой. П/и «Наседка и цыплята»З.ч. - П/и «Найди цыплёнка» |
| 15.10/18.10 | Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыж­ках на двух ногах с продвижением вперед, в перепры­гивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на ко­ленях, пролезать под шнуром; учить ло­вить мяч от инст­руктора | Шнуры, мячи на каждого ребенка. | В.ч. - ходьба и бег по кру­гу друг за другом вокруг ку­биков, с ос­тановкой по сигналу, бег врас­сыпную, ходьба с приседа­ниемО.ч. - ОРУ с мячом:1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.2. И. п.: о. с, мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя, вернуться в и. п. - мяч к себе.3. И. п.: о. с. - мяч в руках перед грудью. Перекладывать мяч из одной руки в другую.4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Выполнить повороты туловища в разные стороны.5. И. п.: о. с, руки опущены вниз, мяч в руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед, вернуться в и. п.6. И. п.: о. с, правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой.7. И. п.: о. с, мяч в руках. Выполнять поочередно прыжки на двух ногах и ходьбу на местеОВД.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).Прыжки: перепрыгивание через шнур, расположенный на полу.Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях расстояние между детьми 1,5 м); ловля мяча от инструктора (расстояние между ребенком и инструктором 70-100 см).Лазание: пролезание под шнуром на четвереньках с опорой на ладони и колени (шнур расположенна высоте 40-50 см от пола).Подвижные игры «Огуречик», «Пузырь»З.ч. - ходьба в колоне по одному. |
| 22.10/25.10 | Упражнять в перепрыгивании через препятствие на двух ногах, не наступая на край обруча, закреплять умение ходить «змейкой», не сбивая кегли; совершенствовать навыки ходьбы и бега, расширять знания о природе. | Кегли (6 шт.),обручи (4 шт), бруски,зайчик | В.ч. – ходьба друг за другом, ходьба по ребристой доске, бег с остановкой по сигналу.О.ч. – ОВД: «Пройдите между кустиками, не намочив ножки» /ходьба на носках между кеглями(2 раза)«Перепрыгивание через лужи» /прыжки через обручи (2 раза)«Перешагивание через поваленные деревья»/через бруски.Ходьба друг за другом, построение в круг.З.ч. – М/п игра «Догони зайца» Спокойная ходьба по кругу./Е.И. Подольская, стр.13/ |
| 29.10/ 5.11 | Учить прыжкам на двух ногах через линию, закреплять навыки ходьбы и бега, развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади, воспитывать интерес к окружающему миру | Игрушечный медведь, веревочки, 6 кеглей, 4 обруча, мяч (диаметр 20 см) | В.ч. - создание игровой мотивации. Ходьба по кругу, бег.О.ч. – ОВД:1.«Переходим дорогу» Посмотрите налево, посмотрите направо, перейдите дорогу друг за другом. Ходьба друг за другом по «ручейку» с поворотом головы влево и вправо.(2 раза)2.«Побегаем» Вот мы и пришли в парк. Давайте побегаем немного. Бег друг за другом на носочках между кеглями, поставленными в одну линию (руки в стороны). (2 раза)3.«Попрыгаем»- А теперь научим мишку правильно прыгать.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, руки на поясе. (2 раза). 4.«Потанцуем с мишкой» Кружение в одну и другую сторону, руки на поясе. (2 раза).З.ч. – П/и «Прокати мяч».Спокойная ходьба по кругу. /Е.И. Подольская, стр.14/ |
| 8.11/12.11 | Познакомить детей с построением стайкой;научить ходьбе по извилистой дорожке;упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками; упражнять в прыжках на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать радостное эмоциональное отношение к вы­полнению упражнений. | Шнур, мячи | В.ч. - создание игровой мо­тивации..Построение стайкой. Ходьба и бег стайкой по направлению к игрушке.О.ч. -ОВД:1.«Идем в гости к зайчику» — ходьба по извилистой дорожке; 2.«Попрыгаем вместе с зайчиком» — прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка); 3. «Поиграем с зайчиком с мячиком» — прокатывание мяча двумя рука­ми от черты.4. Игра «По ровненькой дорожке». Дети идут по залу, а инструктор рит­мично, в определенном темпе произносит следу­ющие слова: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два.По камешкам,по камешкам,По камешкам,по камешкам...В яму — бух!«Вылезли из ямки», — говорит инструктор, и дети поднимаются. За­тем произносятся другие слова:По ровненькой дорожке,По ровненькой дорожке. Устали наши ножки, Устали наши ножки, Вот наш дом — Здесь мы живем. С окончанием текста дети бегут в дом — заранее обусловленное место.Можно произвольно удлинять или укорачи­вать время выполнения этого задания, повторяя каждую строчку большее или меньшее число раз.З.ч. - Ходьба стайкой за инструктором. Построение.  |
| 15.11/19.11 | Научить детей ползать на средних четвереньках по прямой;повторить ходьбу по извилистой дорожке;закрепить навык прыжков на всей ступне;развивать ловкость, быстроту, умение ориентироватьсяв пространстве; воспитывать у малышей положительное эмоциональноотношение к играм с движениями | Погремушки, игрушка-лисичка | В.ч. - создание игровой мо­тивации. Построение стайкой; в пары.Ходьба парами стай­кой — «идем в гости к лисичке». Бег парами в стайке. Ходьба обычной стай­кой — «пришли в гости к лисичке».О.ч. -ОРУ с погре­мушками:1. И.п. — стоя, ноги врозь, погремушка внизу; 1-2 — погремушку вверх, погреметь ею; 3-4 — и.п.; 2. И.п. — тоже; 1-2 — погремушку вперед; 3-4 — погремушку за спину; 3. И.п. — то же; 1-4 — присесть, посту­чать погремушкой по коленям; 5-6-и.п.; 4.бег с погремушкой. ОВД: «Ползем, как ли­сички» — ползание на средних четвереньках по прямой по направлению к лисичке; «Поиграем с лисич­кой» — прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка); «Погуляем с лисич­кой» — ходьба по изви­листой дорожке Игра «Догонялки с лисичкой». З.ч.- ходьба стайкой за инструктором. Построение. |
| 22.11/26.11 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ходьбы и бега, совершенствовать навыки ходьбы с остановкой по сигналу; расширять знания об окружающем мире. | Дорожка, наклонная доска, 3 обруча. | В.ч. - построение в одну шеренгу, ходьба друг за другом с приседанием, помахиваем руками, построение в круг.О.ч. – ОРУ 1. «Курочки проснулись» И.п. -ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2 – руки в стороны, 3-6 – хлопнуть по бедрам и произнести «Ку-ка-ре-ку» (4 раза)2. «Любят курочки зерна клевать» . И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1-2 – присесть, ударяя пальцами рук по коленями со словами «Клю-клю-клю» 3-4 – и.п. (4 раза)3. «Курочки пьют водичку»И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-4 –наклонить несколько раз голову вниз, 5-6 – поднять голову вверх (4 раза)ОВД:тходьба по дорожке, руки внизу, слегка разведены в стороны (2 раза), прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 раза), ходьба по наклонной доске, на середине присесть на корточки.З.ч. – бег по залу с хлопками по бедрам и словами «Ко-ко-ко!»  /Е.И. Подольская, стр.16/ |
| 29.11/3.12 | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение спрыгивать на мат, совершенствовать навыки пролезания в обручи прямо и боком, развивать фантазию. | Гимнастическая скамейка, мат, 3 обруча. | В.ч. – построение в круг, ходьба на внешней стороне стопы, плавная мягкая ходьба, ходьба широким шагом, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. О.ч.- ОРУ «Одна лапка, другая»1.И.п. – ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и.п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. (По 3 раза)2.«Крепкие лапки» И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед, руки на пояс. Вернуться в и.п. (4 -5 раз)3.«Весёлые белочки»И.п. – ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. ( По 3раза)4.«Шаловливые зайчики» И.п. – ноги слегка расставить, руки вниз. 8 – 10 подпрыгиваний и 8-10 шагов на месте. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное ( 2-3 раза)5.«Мы – молодцы!»И.п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п, на выдохе произнести «мо-лод-цы» (3-4 раза)ОВД: ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание на мат, пролезание в 3 обруча: прямо правым и левым боком по очереди.З.ч. – П/и «Карлики и великаны» /Е.И. Подольская, стр.18/ |
| 5.12/10.12 | Познакомить детей с ходьбой и бегом врассыпную;научить детей катать мяч двумя руками друг другу в паре;упражнять в ползании на средних четвереньках;закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохра­няя равновесие;развивать ловкость, умение ориентироваться в про­странстве;воспитывать стремление выполнять упражнения вырази­тельно. | Мячи, погрему-шки | В.ч.- создание игровой мо­тивации. Построение врассыпную. Ходьба врассыпную. Бег в рассыпную -«птички летают». О.ч. - ОРУ:1. И.п. — стоя, ноги врозь; 1-4-руки в стороны, взмахи руками вверх-вниз; 5-6-и.п.;2. И.п.-то же;1-4- повороты головы вправо-влево; 5-6-и.п.;3. И.п. — то же; 1-4 - присесть, посту­чать пальцами по коле­ням;5-6-и.п.; 4. бег врассыпную.ОВД: катание мяча в парах двумя руками — «Прока­ти мяч»; ползание на средних четвереньках по прямой — «Доползи до погремушки»; ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой  П/ и «Птички, летите ко мне». Дети стайкой бегут в указанном направле­нии.З.ч**. -** Ходьба стайкой «птички летят домой. Построение.  |
| 12.12/17.12 | Научить детей прыжкам на двух ногах на месте; упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча; закрепить навык ползания на средних четвереньках; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участ­вовать в игровом занятии. | Мячи. | В.ч**. -** создание игровой мо­тивации.1. Построение, бег врассып­ную.2. Ходьба стайкой; врас­сыпную. .3. Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу; «Бегите к курочке».О.ч.- ОРУ: «Цыплятки»:1.И.п. — о.с.;1 — руки вверх, потя­нуться; 2-и.п.2. И.п., ноги врозь; 1-2 –наклон вперед; 3-4-и.п.;3.И.п. — то же, руки вперед ;1-2 — хлопнуть,в ладоши; 3-4 — и.п.; 4.И.п.— тоже; 1-2 — присесть, постучать по полу; 3-4 — и.п.; 5.И.п. — тоже; 1-2 — взмахи руками вверх через стороны; 3-4 — и.п.;6. бег за инструктором.ОВД: ползание на четвереньках по извилистой дорожке; катание мяча в парах двумя руками; прыжки на двух ногах на месте; ходьба со взмахами кистями;З.ч. **-**1. Игра «Найди, где спря­тано яичко». Дети ходят по залу и ищут «яичко», которое инструктор спря­тал заранее в зале. 2. Построение. |
| 20.12/24.12 | Учить действовать по сигналу педагога, закрепить навыки ходьбы и бега, совершенствовать умение действовать в соответствии с текстом, воспитывать внимание. | Зайчик, прут с морковкой, муляжи конфет. | В.ч. – создание игровой мотивации. Построение в круг,  О.ч. – ОВД:1.Игра-забава «Зайка».2. Игра-забава «Поймай морковку»З.ч. – М/п игра «Заинька, выходи»/Е.И. Подольская, стр.20/ |
| 27.12/31.12 | Учить ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки прыжков в высоту, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию, воспитывать любовь к спорту. | Наклонная доска, 6 кеглей, 6 гимнаст. палок, 2 обруча. | В.ч. – ходьба друг за другом, на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба с высоким подниманием колена, бег друг за другом, ходьба. Построение в круг.О.ч. –1. «Покажи шишку»И.п. – ноги вместе, руки за спиной. 1-2 руки вытянуть вперед, показать руки. (4 раза)2. «Сорви шишку с сосенки»И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1-2 –поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них, 3-4 – и.п. (4 раза)3. «Положи шишку»И.п. – то же. 1-2 – присесть и положить шишку на пол, 3-4 встать и выпрямиться, 5-6 – присесть, взять шишку, 7-8 – и.п.4. «Попрыгаем вокруг шишки» .И.п.- ноги вместе, руки внизу, шишку на пол, 1-4 – прыжки на двух ногах вокруг шишки, 5-8 – ходьба на месте (4 раза)ОВД: ходьба по наклонной доске, руки на поясе (2 раза),Бег «змейкой» между кеглями на носках, руки на поясе (2 раза),Прыжки через гимнастические палки (2 раза)З.ч. – П/и «Сделай запасы на зиму»/Е.И. Подольская, стр.25/ |
| 10.01/14.01 | Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне; научить детей перешагивать через предметы; упражнять в прыжках на двух ногах; закрепить умение прокатывать мяч в парах;развивать умение ориентироваться в пространстве  | Мячи, платочки | В.ч. -создание игровой мотивации. Построение в колонну. Ходьба в колонне по зрительной ориента­ции. Бег в колонне зрительной ориентации.Ходьба с восстановле­нием дыхания, по ходу раздаются платочки. О.ч.- ОРУ:1. «Платочек вперед»: и.п. — стоя, ноги врозь, платочек вниз за дваконца; 1-2 — платочек вперед; 3-4 —и.п.;2. «На колени»: и.п. — то же, платочек вверх; 1-2 — наклон вперед, платочек к коленям; 3-4 —и.п.;3. «Не урони»: и.п. — сидя, платочек на коленях, упор руками сзади;1-2 — согнуть колени; 3-4 —и.п.;4. «Подпрыгивание»: и.п. — ноги слегка рас­ставить; 6-8 — подпры­гиваний на месте с пома­хиванием платочком над головой.ОВД: ходьба с перешагива­нием через предметы — через рейки лестницы— «идем в гости к куклам»; прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя — «попрыга­ем в гостях у кукол»; катание мяча в парах дву2) прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя — «попрыга­ем в гостях у кукол»;мя руками— «поиграем мячами» Подвижная игра «Догони скорее мяч».Инструктор катит или бросает мячи и предла­гает детям догнать их и принести обратно. Ко­личество мячей должно соответствовать числу играющих. Начинать с небольшого расстояния, примерно 3-4 м, а затем постепенно его увеличи­вать до 6-7 м.З.ч.-1. Ходьба со взмахами рукой — «до свидания».2. Пальчиковая гимнас­тика — комплекс № 1 (выполняется сидя на полу):1) «Ладони на полу». На счет «раз, два»: пальцы врозь -вместе;2) «Пальчики здорова­ются». На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук — большой с большим, указательный —с указательным и т.д.;3) «Ладошки- кулачок- ребро». На счет «раз, два, три» ставить кисти на ладони, кулачки, ребро;4) «Человечек». Ука­зательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегут по полу;5) «Дети бегут напере­гонки». Движения, как в № 4, но выполняются одновременно обеими руками.6) Потешка:Пальчик-мальчик, где ты был?С этим братцем в лес ходил.С этим братцем щи варил.С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.3. Построение. Сообще­ние итогов занятия. |
| 17.01/21.01 | Научить детей ползать на средних четвереньках за катя­щимся мячом; упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лест­ницы; закрепить умение прыгать на двух ногах; развивать интерес к двигательной деятельности.  | Мячи по количеству де­тей; игрушка-мишка. | В.ч. - создание игровой мо­тивации.2. Построение в колонну.3. Ходьба в колонне по 1 по зрительной ориента­ции (по линии).О.ч**.-** ОВД: ползание на средних четвереньках за катя­щимся мячом (инструк­тор катит или бросает мячи, предлагает детям догнать их ползком на четвереньках и принести обратно); ходьба с перешаги­ванием через предметы «мишки идут по лесу и перешаги­вают ветки»; прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя — «мишки веселятся»;Игра «Догоните миш­ку» (по типу «Догоните меня»).З.ч**. -**1. Ходьба со взмахами рукой — «до свидания»2. Построение.  |
| 24.01/28.01 | Учить детей разгадывать загадки, развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыгания с продвижением вперед, воспитывать интерес к спорту. | Гимнаст. скамейка, 2 дуги, мат, мячи, по 2 кубика на каждого ребёнка. | В.ч. - создание игровой мо­тивации. Ходьба друг за другом с кубиками, бег.О.ч. – ОРУ с кубиками1. И.п. – ноги вместе, руки с кубиками внизу. 1-3 –поднять руки с кубиками вверх, постучать кубиками, 4 – и.п. (4 раза)2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу. 1-3 – руки за спину, постучать кубиками за спиной (4 раза)3. И.п. – то же. 1-3 – наклон вниз, постучать кубиками по коленям, 4 – и.п. (4 раза)4. И.п. – ноги вместе, руки внизу, кубики на полу поставлены друг на друга. 1-6 – прыжки на двух ногах вокруг кубиков в одну сторону, 7-12 – в др. (2 раза)Ходьба по залу друг за другом.ОВД: ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, ползание под дугами, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.П/и «По ровненькой дорожке» (2 раза)П/и «Догони мяч» З.ч. - Построение. /Е.И. Подольская, стр.28/ |
| 31.01/4.02 | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прокатывать мяч в опр. Направлении, подбрасывать и ловить его, не прижимая к груди, воспитывать интерес к спорту. | Мячи, дуга, корзина, гимнаст. скамейка, мат, игрушка лиса. | В.ч. - создание игровой мо­тивации. Ходьба друг за другом с мячом прижатым руками к груди, ходьба на носочках, мяч поднят вверх, бег с мячом друг за другом, ходьба с мячом и построение. О.ч. – ОРУ с мячом1. ««Покажи мяч»И.п. - ноги вместе, руки с мячом вниз.1-2 – поднять руки с мячом вперед, 3-4 – и.п. (4 раза)2.«Мячик тянется к солнышку»И.п. – ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 – поднять руки с мячом вверх, подняться на носочки, посмотреть на мяч, 3-4 – и.п. (4 раза)3. «Мячик смотрит по сторонам»И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз. 1-2 – вытянуть руки с мячом вперед, поворот вправо, 3-4 – и.п., 5-6 – вытянуть руки с мячом вперед, поворот влево, 7-8 – и.п. (4 раза)4.«Мячики прыгают»И.п. – ноги вместе, руки с мячом прижать к груди. 1-4 – прыжки на двух ногах, 5-8 – ходьба на месте (4 раза)5.«Мячику жарко» - упражнение на дыханиеИ.п. - ноги вместе, руки с мячом вниз, 1-2 – поднять руки с мячом – вдох, 3-4 – опустить руки с мячом до уровня груди подуть на мяч (4 раза)ОВД: ходьба по гимнастической скамейке с мячом в вытянутых вперед руках, прокатывание мяча под дуги двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.З.ч. – игра «Бери мяч» /Е.И.Подольская,41/ |
| 7.02/11.02 | Научить детей прокатывать мяч между предметами; упражнять в ползании за катящимся предметом; закрепить навык ходьбы с перешагиванием через пред­меты; развивать меткость, равновесие; воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. | Платочки, кубики-6 шт., обручи | Вч.:1.Создание игровой мо­тивации.2. Построение в колонну.3. Ходьба в колонне не по 1 «Идем в гости к зверятам»4. Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу детям раздаются платочки.О.ч.:ОРУ с платочками1. «Платочек вперед» и.п. — стоя, ноги врозь, платочек вниз за два конца; 1-2 — платочек вперед; 3-4 — и.п.;2. «На колени»: 4 раза и.п. — то же, платочек вверх; 1-2 — наклон вперед, платочек к коленям; 3-4 — и.п.;3. «Не урони»: 4 раза и.п. — сидя, платочек на коленях, упор руками сзади; ;1-2 — согнуть колени; 3-4 — и.п.;4.«Подпрыгивание» 2 раза и.п. — ноги слегка рас­ставить; 6-8 — подпры­гиваний на месте с пома­хиванием платочком над головой.ОВД:прокатывание мяча между кубиками— «прокати мячик мишке»;ползание на средних четвереньках за катя­щимся мячом (инструк­тор катит или бросает мячи и предлагает детям догнать их ползком на четвереньках и принести обратно) — «дрессиро­ванные собачки»; ходьба с перешаги­ванием через предметы (через рейки лестницы)— «идем через пенечки». 3. Подвижная игра «Такси». Дети стано­вятся в обруч большого диаметра: один у пере­дней стороны обода, другой у задней. Первый ребенок"— водитель такси, второй — пасса­жир. Они бегают по залу. Через некоторое время меняются ролями.З.ч. -1. Ходьба со взмахами рукой—«до свидания»2. Дыхательное упражне­ние «Подуй на снежок».3. Построение. Сообще­ние итогов занятия. |
| 14.02/18.02 | Научить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закрепить умение ползать за катящимся мячом; развивать глазомер при прокатывании мяча между пред­метами; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участ­вовать в игровом занятии. | Мячи, кегли | В.ч. -построение свобод­ное. Создание игровой мо­тивации. Ходьба стайкой; в колонне по 1.О.ч. -ОРУ:1.И.п. — ноги слегка врозь; 1-2- присесть; 3-4 — и.п.; 2.И.п. — то же; 1-2 — развести руки в стороны; 3-4 — и.п.; 3.И.п. — то же; 1-2 — наклон вперед; 3-4 — и.п.; 4) и.п. — то же, руки на 20 с поясе; подпрыгивание вокруг репки на двух ногах.ОВД: ползание на средних четвереньках за катящимся мячом; прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; появляется корзина с мячами, которые раздаются детям; прокатывание мяча под дугу.«Веселая пляска»- дети пляшут произвольно под музыку. З.ч.- ходьба паровозиком. Построение. |
| 21.02/25.02 | Учить владеть мячом, передавать его друг другу, не теряя; закреплять умение ползать между кубиками, не сбивая их, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед. | 2 ребристые доски, 6 кубиков, кегли. | В.ч. **–** ходьба друг за другом и построение в круг.О.ч. – ОРУ 1. «Покажем ручки»И.п. – о.с. 1-2 – вытянуть руки вперед, ладонями вверх, 3-4- и.п. ( 4 раза)2. «Удивимся»И.п. – о.с. 1-2 – поднять плечи вверх, «удивиться», сказать «Не знаю!»; 3-4 – и.п. (4раза)3. «Покачаемся»И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон туловища вправо, 3-4 – и.п., 5-6 – наклон туловища влево, 7-8 – и.п. 4. «Длинные и короткие ножки»И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упор сзади. 1-2 – на сигнал «короткие ножки» согнуть ноги в коленях, коснуться коленей лбом, 3-4 – на сигнал «длинные ножки» - в и.п. (4раза)5. «Мячики»И.п. – о.с. 1-4 –прыжки на месте на двух ногах, руки внизу, 5-8 – ходьба на месте (4 раза).Дых. Упр. «Листик на ладонь слетел. Дунул – он улетел» И.п. – о.с. 1-2 –вдох через нос, 3-6 –поставить ладонь перед собой и сдуть с неё листик. ( 2 раза)ОВД: ходьба друг за другом в колонне по одному, по ребристым доскам, руки за спину, ползание между кубиками змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 раза)З.ч. – П/и «Бегите ко мне!». Ходьба по залу друг за другом. /Е.И.Подольская, стр.33/ |
| 28.02/4.03 | Учить пролезать в обруч сверху вниз; закреплять умение прыгать из обруча в обруч на двух ногах, совершенствовать умение ходить боковым приставным шагом.  | 4 обруча, игрушка – попугай, обручи по кол-ву детей. | В.ч. – ходьба друг за другом по кругу, в полуприседе, руки отвести назад, бег по кругу, построение в круг.О.ч. – ОРУ1. «Попугай тренирует крылья»И.п. – о.с. 1-руки в стороны, 2-5 – взмахи руками вверх-вниз, 6 – и.п. (4раза)2. «Попугай тренирует лапки»И.п. – ноги вместе, руки на поясе». 1-2 –поднять правую ногу, согнутую в колени, 3-4 –и.п., 5-6 – поднять левую ногу, согнутую в колени, 7-8 и.п. (4раза)3. «Попугай пьет водичку»И.п.- ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2 – наклон вниз, прямые руки отвести назад, шею вытянуть, 3-4 – и.п. (4раза)4. «Попугай клюёт зернышки»И.п. –о.с. 1-2 – присесть, одной рукой постучать по ладони другой руки и сказать «Клю-клю-клю!» ( 3-4 раза)5. «Попугай прыгает на жердочке»И.п. – ноги вместе, руки на поясе, локти отведены в стороны. 1-4 –подскоки на месте, 5-8 – ходьба на месте (4 раза)ОВД: пролезание в обруч сверху вниз, прыжки из обруча в обруч на двух ногах, не наступая на край обруча и держа свой обруч руками на поясе, ходьба из обруча в обруч, лежащий на полу, боковым приставным шагом.З.ч. – П/и «Веселые попугайчики».Ходьба по залу. /Е.И.Подольская, стр. 35/ |
| 7.03/11.03 | Научить детей ходить по наклонной доске; упражнять детей в прыжках с продвижением вперед; закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. | Шишки, мячи, кубики | В.ч. **-** построение в колонну. Создание игровой мо­тивации. Ходьба в колонне, имитирующая езду на поезде. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением — «поезд едет в лес».Ходьба с восстановле­нием дыхания.О.ч.-ОРУ с шишками1.И.п. — стоя, руки с шишками внизу; 1 — руки вперед, пока­зать шишки;2 — спрятать их за спину;2.И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-2 — поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками носков ног; 3-4 — и.п.;3. И.п. — сидя, руки на коленях; 1-2 — руки через сторо­ны вверх, потянуться; 3-4 — и.п.;4.И.п. — о.с.; 1 — присесть, положить, шишки на пол; 2 —и.п.; 3 — присесть, взять шишки;4 —и.п.;5. Подскоки на месте произвольно — «белочки мягко веселятся»;6.Ходьба по кругу, поло­жить шишки в корзину.ОВД: ходьба по наклонной доске и спуск с нее — «белочки идут по веткё» — выполнять по одной стороне зала; прыжки на двух ногах с продвижением вперед — «белочки прыгают по траве» — выполнять по другой стороне зала; прокатывание мяча между кубиками или под дуги — «белочки играют с орехами»». Игра «Лесные жучки».По сигналу инструктора: «Жуки полетели» — дети бегают по залу в разных направлениях. По сигна­лу: «Жуки упали» — ло­жатся на спину и делают свободные движения рук и ног — барахтаются. З.ч.- 1. Ходьба в колонне по 1 паровозиком — «едем на поезде домой».2. Пальчиковая гимнас­тика — (выполняется сидя на полу):1) «Ладони на полу». На счет «раз, два» — паль­цы врозь — вместе;2) «Пальчики здорова­ются». На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук: боль­шой с большим, указа­тельный с указательным и т.д.;3) «Ладошки — кулачок — ребро». На счет «раз, два, три» ставить кисти на ла­дони, кулачки, ребро;4) «Человечек» Ука­зательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегут по полу;5) «Дети бегут напере­гонки».Движения, как в № 4, но выполняются одновре­менно обеими руками.6) Потешка:Пальчик-мальчик, где ты был?С этим братцем в лес ходил.С этим братцем щи ва­рил.С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.3. Построение. |
| 14.03/18.03 | научить детей ползать по доске на средних четвереньках;упражнять детей в ходьбе по наклонной доске;закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте;воспитывать смелость при выполнении упражнений.  | Доска, шишки, обручи | В.ч.- создание игровой мо­тивации. Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами — «едем на ав­тобусе. Бег в колонне пара­ми — «автобус поехал быстро». Ходьба с восстановле­нием дыхания, перестро­ение в круг.О.ч. -1. ОРУ с шишками «Белочки играют».2.ОВД:1. Ползание по доске, положенной на пол, на средних четвереньках — «муравьишки ползут по тропинке» — выполнять по одной стороне зала;2. Ходьба, по наклонной доске и спуск с нее, руки на поясе — «белочки идут по ветке» — выпол­нять по другой стороне зала;3. Прыжки на двух ногах на месте в парах — «бе­лочки веселятся».Подвижная игра «Цветные автомоби­ли». По периметру зала располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Инструктор в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок ка­кого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по залу в любом направлении, гудят, поворачивая руль. Когда флажок опускает­ся, все возвращаются на места. Затем инструктор поднимет флажок друго­го цвета, бегают другие дети. Можно поднять од­новременно два или три флажка, тогда выезжают все автомобили.З.ч. **-**1. Ходьба парами — «возвращаемся на авто­бусе домой»;2. Построение. |
| 21.03/25.03 | Учить прокатывать мячи в одном направлении, закреплять умение прыгать на заданную длину с активным взмахом руками и толчком двумя ногами с мягким приземлением, совершенствовать навыки ходьбы и бега. | Мячи, дорожки, гимнаст. скамейка. | В.ч.- создание игровой мотивации. Медленный бег, построение в круг, выполнение дыхательного упражненияО.ч.- ОРУ1. «Кошечка ищет мышку»И.п. – о.с. 1-2 – поворот головы вправо, посмотреть за спину, 3-4 – и.п. , 5-6 – поворот головы влево, посмотреть за спину, 7-8 – и.п. (4 раза)2. «Кошка пьет молочко»И.п. – встать на четвереньки, 1-2 согнуть руки в локтях и прогнуть спину, 3-4 – руки выпрямить, выгнуть спину дугой, 5-6 – и.п. (4 раза)3. «Кошка играет» И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-4 –поднять согнутые в коленях ноги и согнутые в локтях руки и помахать ими, 5-6 – и.п. (4 раза)4. «Кошка подтягивается»И.п.-стоя на четвереньках, 1-4 – «шаги» руками вперед, прогнуть спину, 5-8 – «шаги» руками назад в и.п. (4 раза).ОВД: прокатывание мячей вперед двумя руками, обратно возвращаются с мячами в руках, прокатывание мячей ногой в одном направлении, обратно бегом с мячом в руках, прыжки в длину с перепрыгиванием дорожек .З.ч. – П/и «Воробышки и кошка» . Ходьба друг за другом. /Е.И. Подольская, стр.39 |
| 28.03/1.04 | Научить прыжкам вверх с целью достать предмет; упражнять в прокатывании мяча под дугу с попаданием в предмет; закрепить навык ползания на четвереньках по скамейке; воспитывать смелость при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры. | Погремушки, дуги, мячи, кегли. | В.ч.- построение свободное. Создание игровой мотивации. Ходьба с высоким подниманием коленей. Перестроение врассыпную.О.ч.- ОРУ с погремушкой. 1.«Поиграй перед собой»И.п. – ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. (5 раз)2.«Покажи и поиграй» И.п. – ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». То же в другую сторону. (По 3 раза)3. «Погремушки к коленям»И.п. – ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям – выдох. Вернуться в и.п.(4- 5 раз). Обращать внимание детей на то, что при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать4.«Прыг-скок» И.п. – ноги слегка расставить, погремушки опущены. 6-8 подпрыгиваний, 6-8 шагов со взмахом погремушками. (2-3 раза)5. «Погремушкам спать пора»И.п. – ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и.п., выдох ртом, губы трубкой (3-4 раза). При последнем повторении упражнения присесть на корточки, погремушки под щеку.ОВД: ходьба из обруча в обруч; ползание на средних четвереньках; прыжки вверх с места с целью достать предмет; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. Игра «Самолеты».З.ч.- ходьба с восстановлением дыхания. Построение. |
| 4.04/8.04 | 1) познакомить детей с имитационными движениями;2) совершенствовать умение прокатывать мяч (под дугу);3) упражнять в ползании на средних четвереньках;4) закрепить умение ходить по наклонной доске;5) развивать быстроту, равновесие, ловкость рук;6) воспитывать у детей интерес к имитационным движениям. | Мячи, скамейка | В.ч.- создание игровой мотивации. Построение в колонну парами.Ходьба в колонне парами с высоким подниманием коле­ней — «цыплята гуляют по высокой траве». Бег в колонне парами, чередуя с бегом врас- пару. Ходьба с восстановле­нием дыхания, перестро­ение в круг.О.ч**. -**1. ОРУ1.И.п. — стоя, ноги врозь; 1-4 — руки в стороны, взмахи руками вверх-вниз;5-6 —и.п.;2.И.п. — то же,1 — поворот головы вправо;2 —и.п.;3 — то же влево; 4 — и.п.;3.И.п. — то же;1-4 — присесть,; постучать пальцами по коленям;5-6 —и.п.;4.И.п. — то же; 1-4 — наклон вперед прогнувшись, руки отвести назад; 5-6 —и.п.;5. Ходьба и бег врассыпную в чередовании с упражнением на равновесие — встать на доску по сигналу свистка.ОВД: прокатывание мяча— «цыплята катают горошинки»; ползание на средних четвереньках «кошка идет по забору» — выполнять по одной стороне зала; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки на поясе — «цыплята идут по жердочке» — вы­полнять по другой сторо­не зала.Подвижная игра «Наседка и цыплята». Дети изображают цыплят, инс­труктор — наседку.З.ч. -ходьба за воспитателем, дыхательные упражнения. Построение. |
| 11.04/15.04 | Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое заня­тие и желание участвовать в нем; научить детей прыжкам вверх с целью достать предмет; упражнять в прокатывании мяча под дугу с попаданием в предмет; закрепить навык ползания на четвереньках по скамейке; воспитывать смелость при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры; | Обручи, скамейка, мячи, кегли | В.ч. - свободное построение. Ходьба с высоким подниманием коленей. Перестроение врассыпную. О.ч.-ОРУ «Козочки»:1.И.п. — стоя, ноги врозь; 1-4 — наклон вперед;3-4 —и.п.;2.И.п. — то же; 1-2 — руки вверх, потянуться; 3-4 —и.п.;3.И.п. — то же, руки на поясе;1-4 — поворот вправо; 2 —и.п.;3 — то же влево;4 — и.п.;4.И.п. — тоже; поскоки на месте на 2-х ногах; 5.Бег в парах, чередуя с бегом врассыпную «Найди свою пару». ОВД: ходьба из обруча в обруч — выполнять по одной стороне зала; ползание на средних четвереньках по скамейке — выполнять по другой стороне зала; прыжки вверх с места — «Допрыгни до веточки» ;прокатывание мяча с целью сбить кеглю . Подвижная игра «Самолеты». Дети изображают летчиков на самолетах. На сигнал «К полету го­товься» малыши делают руками вращательные движения — заводят моторы. По сигналу: «Летите» — они разводят руки в сто­роны и бегут врассып­ную по залу. По команде: «На посадку!» — само­леты останавливаются и приземляются (дети опускаются на одно ко­лено). Игра повторяется.З.ч. **-** ходьба с восстановлением дыхания. Построение. |
| 18.04/22.04 | Познакомить детей со свойствами мяча; научить детей бросать мяч о пол и ловить его двумя ру­ками; упражнять в подлезании под дугу; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением; воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. | Мяч, скамейка | В.ч. - создание мотивации. Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения — «как дрес­сированные обезьянки».Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения.Ходьба с восстановле­нием дыхания, перестро­ение в круг.О.ч. **-**ОРУ «Веселые обезьянки играют с мячами»:1.И .п. — стоя, ноги врозь, мяч внизу; 1-2 — мяч вверх, под­няться на носки; 3-4 —и.п.;2.И.п. — то же, мяч впереди на вытянутых руках;1-2 — поворот вправо; 3-4 — и.п.; 5-6 — поворот влево; 7-8 — и.п.;3.И.п. — то же, мяч вверху; 1 — наклон вперед, кос­нуться мячом пола;2 —и.п.;4.И.п. — узкая стойка ноги врозь, мяч у груди;1-3 — присесть, пока­тать мяч от ладони к ладони; 4 — и.п.;5.Кружение направо, мяч впереди; налево, мяч вверх.ОВД: броски мяча о пол двумя руками и ловля его; подлезание под дугу, держа в руках мяч — вы­полнять по одной стороне зала; ходьба по гимнас­тической скамейке, держать мяч над голо­вой — выполнять по дру­гой стороне зала. Подвижная игра «Ло­шадки». Дети распреде­ляются в пары по своему желании: один — ло­шадка, другой — кучер. Кучер запрягает лошад­ку, надевает вожжи и едет по периметру зала. Затем по указанию инструктора дети меняются ролями. Игра повторя­ется.З.ч. **-**1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая ко­лени, как лошадки.2. Дыхательное упраж­нение.3. Построение. Сообще­ние итогов занятия. |
| 25.04/29.04 | Научить детей ходить по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в спрыгивании с высоты, мягко пружиня ноги; закрепить навык бросков мяча о пол и ловле его, добиваясь ритмичности выполнения упражнения; развивать выразительность движений. | Скамейка, мат, султанчики, мячи, игрушка. | В.ч.- создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне «змейкой». Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Ходьба с восстановлением дыхания.О.ч.- ОРУ 1.«Выше всех»И.п. – сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и.п., сказать «вниз» (5 раз)2.«Вправо, влево» И.п. – то же руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и.п. Тоже в другую сторону. Дыхание произвольное. (По 3 раза)3.«Встать и сесть»И.п. – то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. (5 раз)4.«Осторожно» И.п. – стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. (5 раз) 5.«Отдохнем»И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях. Подняться со скамейки, встать рядом с ней. Вернуться в и.п. (5 раз)6. «Дышим свободно» И.п. – ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны,  глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести  «дышим». (3-4 раза)ОВД: ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, и спрыгивание с нее, выс. 20 см; броски мяча двумя руками о пол и ловля его. Игра «Найди, где спрятано».З.ч.- Пальчиковая гимнастика. Построение. |
| 6.05/13.05 | Учить действовать по сигналу, закреплять умение прыгать с активным взмахом руками вперед и с отталкиванием обеими руками, совершенствовать навыки ходьбы и бега; продолжать знакомить с математическими понятиями. | Квадраты (50×50) по кол-ву детей, кукла Знайка. | В.ч. - создание мотивации. Построение в круг, ходьба обычным шагом по периметру многоугольника за воспитателем с остановкой около каждого уголка на 2 сек. Прыжки внутрь квадратов и выпрыгивание из них, ходьба боковым приставным шагом со следующего квадрата.Оч. –М/п игра «Уголки», П/и «Займи свой угол», Игра «Попрыгаем»З.ч. – П/и «Мы топаем ногами»./Е.И. Подольская, стр. 31/ |
| 16.05/20.05 | Научить детей ходить по гимнастической скамейке, при­ставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в спрыгивании с высоты, мягко пружиня ноги; закрепить навык бросков мяча о пол и ловле его, добиваясь ритмичности выполнения упражнения;знакомить детей с выполнением упражнений в условиях воображаемой ситуации; развивать выразительность имитационных движений. | Скамейка, мат, мячи, игрушка-лисичка | В.ч. - создание мотивации. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне «змейкой» — «пойдем по тропинке на помощь Колобку». Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением — «Коло­бок покатился и мы за ним». Ходьба с восстановле­нием дыхания.О.ч. - «Кого встретил Коло­бок» — имитационные движения:1. «Зайчик» — прыжки на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед;2).Ходьба по гимнастической скамейке, при­ставляя пятку одной ногик носку другой — «идем за Колобком» + спрыгивание со скамейки;3. «Волк» — бег стайкой по кругу с характерными движениями рук;4. «Медведь» — ходьба на внешних сторонах стопы;5. «Лиса» — медленный бег с остановкой и пово­ротами головы вправо, влево;6. «Лисичка играет с Ко­лобком» — броски мяча двумя руками о пол и ловля его. З.ч. -1. Игра «Найди где спрятано» (спрятать ли­сичку. Дети ходят по залу и отыскивают ее);2. Пальчиковая гимнас­тика(выполняется сидя на полу):1) «Ладони на полу». На счет «раз, два» — паль­цы врозь -вместе;2) «Пальчики здорова­ются». На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук — большой с большим, указательный с указа­тельным и т.д.;3) «Ладошки -кулачок- ребро». На счет «раз, два, три» ставить кисти на ла­дони, кулачки, ребро;4) «Человечек». Ука­зательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегут по полу;5) «Дети бегут напере­гонки». Движения, как в № 4, но выполняются одновременно обеими руками.6) Потешка: Пальчик-мальчик, где ты был?С этим братцем в лес ходил. С этим братцем щи варил.С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.Построение. |
| 23.05/27.05 | Познакомить детей с ходьбой шеренгой; научить детей ловить мяч и бросать обратно из рук в руки; упражнять в проползании между ножками стула; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке; развивать быстроту и ловкость. | Мячи, стул, скамейка | В.ч. -создание мотивации. Построение в шеренгу. Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую.Бег в колонне по 1 с остановкой по сигналу -присесть, в медленном темпе. Ходьба с восстановле­нием дыхания; перестро­ение в круг.О.ч.-1) ловля мяча, брошен­ного инструктором, и бросок обратно ;2) проползание между ножками стула произ­вольным способом;3) ходьба по гимнасти­ческой скамейке с мячом над головой.Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Дети стоят на од­ной стороне зала, около них инструктор с мячом в руках. Он показыва­ет, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать, и при этом приговаривает: — Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, желтый, голубой,Не угнаться за тобой. После этого инструктор предлагает детям по­прыгать, как мячики, сам при этом отбивает мяч о землю. Прочитав сти­хотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Он делает вид, что ловит их.З.ч. -ходьба с восстановлением дыхания. Построение.  |
| 30.05 | Совершенствовать навык перепрыгивания через предметы, умение ползать; развивать воображение. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. | По 2 ленты на каждого ребёнка, кубы, 3 скакалки, ребристая доска, 4 косички, скакалки. | В.ч. – построение в круг, ходьба друг за другом на носках «как цапли», «как мышки»…О.ч. – ОРУ с лентами.1. «Поднялся ветер» .И.п. – ноги на ширине ступни, руки с ленточками внизу. 1-2 – поднять ленточки вверх, помахать ими, 3-4 – и.п. (4 раза)2. «Посмотри на жучков-паучков»И.п. – ноги на ширине ступни, руки с ленточками внизу. 1-2 – присесть, наклонив голову к полу «рассматривание жучков», руки с ленточками внизу. 3-4 – и.п. (4 раза)3. «Деревья здороваются»И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1-4 – поднять руки с ленточками вверх, покачать руками вправо-влево, 5-6 – и.п. (4раза)4. «Нам весело»И.п.- ноги слегка расставлены, руки с ленточками внизу. 1-4 –прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (4 раза)5. «Ленточкам стало жарко»И.п. – ноги вместе, руки с ленточками внизу –вдох. 1-2 –поднять руки с ленточками, подуть на них – выдох, 3-4 – и.п. – вдох (2 раза)ОВД: ходьба по дорожке из 2 скакалок, ходьба по ребристой доске, пролезание под веревкой, прыжки на двух ногах через «ручеек» /Е.И. Подольская, стр.22/ |