**СЕНТЯБРЬ**

**1**

Программное содержание. Выявить умения детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.

Пособия. Игрушки: кукла, мишка, два шнура.

часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом на­правлении за воспитателем. Дети входят в зал за воспитате­лем без построения — стайкой. Стулья расставлены по двум сторонам зала (по количеству детей в подгруппе). Воспитатель предлагает сесть на места — занять свои домики.

Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой подгруппе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней в гости. Подойдя ко второй подгруппе, малыши здоровают­ся, а на слова «дождик пошел!» бегут к своим домикам и за­нимают любые места. Затем воспитатель приглашает де­тей второй подгруппы пойти в гости. Игра проводится 2 раза.

часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (или реек) вдоль зала воспитатель выкладывает две дорожки длиной 2,5—3 м. Расстояние между дорожками не менее 3 м.

«Дождик кончился,— говорит воспитатель,— выглянуло сол­нышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги, вот так». (Показывает.) Затем подводит одну подгруппу детей к дорожке, выстраивает их друг за другом и предлагает пойти за ней. Воспитатель идет лицом к детям и держит в ру­ках игрушку (куклу или мишку), побуждая их смотреть на нее, т. е. не опускать голову. Дети проходят по первой дорожке, так же идут по второй и садятся на места. Воспитатель при­глашает малышей второй подгруппы пройти по дорожкам.

Подвижная игра «Бегите ко мне». В игре у детей разви­вается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Убрав рейки {или шнуры), воспитатель предлагает детям встать к стене так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противопо­ложную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, она переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите, ко мне». Игра повторяется 3—4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».

III часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишка.

2

Программное содержание. Выявить умения детей ходить и бе­гать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.

Пособия. Игрушки: кукла, мишка, большой мяч.

I часть. Ходьба и бег всей группой (стайкой) за воспи­тателем. Дети входят в зал без построения. Воспитатель обра­щает внимание детей на мишку, сидящего в конце зала на стуле, и приглашает пойти к нему в гости. Дети идут к мишке, раз­говаривают с ним, затем идут к кукле Наташе, сидящей на другом конце зала. После ходьбы (в одну и другую сторону) воспитатель предлагает пробежать к Мишке, а потом к кукле

в гости. После выполнения упражнений дети строятся в круг с помощью воспитателя.

часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

«Покажи ладошки». И. п.: стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в исходное положение (5 раз).

«Покажи колени». И. п.: стоя ноги па ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в исходное положение (5 раз).

«Маленькие и большие». И. п.: стоя ноги на ширине сто­пы, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками, голову опустить. Встать, руки убрать за спину (5 раз).

И. п.: стоя ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети садятся на места, а воспитатель берет игрушки куклу и мишку и сажает на стулья, стоящие в противоположных сторонах зала.

Основной вид движений.

Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель бе­рет большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол), затем приглашает всех детей подойти к ней и попрыгать, как мячики. Дети прыгают, а педа­гог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок». Этим задается ритм подпрыгиваний. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать»,— говорит воспитатель. Дети идут к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Воспитатель следит, чтобы дети не бежали, а переходили от одной игрушки к другой.

Подвижная игра «Догони мяч». Воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог перехо­дит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

В данной игре, как и в предыдущей, воспитывается умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направ­лении.

часть. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него большой мяч.

**3**

Программное содержание. Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, вы­держивая направление движения.

Пособия. Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.

1. часть. Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Дети входят в зал стайкой и садятся на стулья, стоящие по двум сторонам зала. Упражнение проводится с подгруппами в форме игры «Пойдем гулять». Воспитатель подходит к одной подгруппе детей и предлагает одному из них встать за ним. Ребенок встает, за ним становится следующий и т. д. Когда все построены в колонну по одному, детям предлагают пойти гулять. Воспи­татель сам ведет колонну (пройдя некоторое расстояние, пово­рачивается к ним лицом). После ходьбы дети бегут друг за другом в колонне и возвращаются на свои места. Упражне­ние повторяется с другой подгруппой.
2. часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).
   1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль тулови­ща. Вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
   2. И. п.: то же, руки на поясе. Присесть, коснуться ладоня­ми пола, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
   3. И. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, кос­нуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (4 раза).
   4. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основной вид движений.

Катание мячей друг другу (расстояние 1 м). Воспитатель раскладывает две рейки (или два шнура) на расстоянии 1 м. К одной рейке приглашается первая подгруппа детей. Воспи­татель помогает им сесть так, чтобы не мешать друг другу. Вторая подгруппа встает напротив первой. В целях удобства и экономии времени на организацию детей на занятии можно

использовать различные ориен­тиры: цветные квадраты, линии на линолеуме или мелкие пред­меты (кружки, треугольники и т. д.), которые быстро раскла­дывают. Воспитатель помогает детям занять места так, чтобы каждый ребенок имел себе пару. У всех в положении сидя ноги врозь. Воспита­тель раздает мячи одной под­группе, а рейки или другие предметы, служащие ориенти­ром, убирает. С кем-либо из детей педагог показывает, как выполнять упражнение: «Я де­лаю руки совочком и сильно отталкиваю мяч вперед Леночке, а она покатит его мне». По сигна­лу «покатили» дети катят мяч друг другу. Упражнение повторя­ется б—8 раз. Затем воспитатель собирает мячи в корзину.

Подвижная игра «Догони мяч».

III часть. Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч.

4

Программное содержание. Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур.

Пособия. Две стойки, шнур, по две погремушки на каждо­го ребенка.

* + 1. часть. Ходьба и бег в колонне по одному, за воспита­телем. Дети входят в зал без построения и садятся на стулья. Воспитатель предлагает поиграть в игру «Поезд»: «Вы будете вагончики, а я паровоз». Дети выстраиваются в колонну по одному с помощью воспитателя. Он встает впереди колонны и ведет ее, пройдя половину зала, переходит на бег, затем снова на ходьбу. Бег повторяется еще раз и снова ходьба.
    2. часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).
       1. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в опущенных руках. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить (5 раз).
       2. И. п.: ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
       3. И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. При­сесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать по­гремушки за спину, вернуться в исходное положение (4 раза).
       4. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходь­бой на месте (2 раза).

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут погремушки на стулья и садятся на места в противополож­ной стороне зала.

Основной вид движений.

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Пособие располагают вдоль зала так, чтобы все дети одновременно участвовали в упражнении. Если условия не позво­ляют использовать фронтальный способ выполнения, то упражне­ния выполняются подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м кладется шнур или рейка, с другой — ориентиром могут служить стулья, на которые кладут погре­мушки.

Упражнение проводится в форме игры «Доползи до погре­мушки». Вначале воспитатель предлагает одному ребенку, потом предлагает всем подойти к обозначенному месту, встать на четвереньки и ползти, как жучки (по команде воспитателя), до стульев. Упражнение повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Найди свой домик». Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдем гулять»,— говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3—4 раза.

Если вначале дети недостаточно ориентируются в простран­стве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводит­ся правило — занимать только свой домик.

III часть. Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок.

**ОКТЯБРЬ**

**5**

Программное содержание. Учить детей ходить и бе­гать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

часть. Ходьба и бег по кругу. Кубики (заранее до занятия) выкладываются по кругу. Дети входят в зал в колонне по од­ному и выстраиваются в шеренгу. Воспитатель обращает вни­мание детей на круг: «Посмотрите, дети, какой у нас ровный и большой круг. Сейчас будем ходить вокруг кубиков, не за­девая их». Воспитатель встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Вначале все идут в одну сторону (примерно полкруга), затем бегут (полный круг). Затем все останавливаются, по­ворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут.

Построение вокруг кубиков.

часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить (5 раз).

И. п.: то же, кубики за спиной. Присесть, положить ку­бики на пол, встать, выпрямиться, руки убрать за спину, при­сесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положе­ние (4 раза).

И. п.: сидя ноги скрестно, кубики в двух руках на коле­нях. Повернуться вправо, положить кубик сзади себя, выпря­миться. То же, в другую сторону. Повернуться вправо, взять кубик (рис. 6). То же, в другую сторону (по 3 раза в каж­дую сторону).

И. п.: ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут кубики в указанное воспитателем место и садятся на места.

Основные виды движений.

Упражнение в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). Упражнение проводится всей груп­пой. Воспитатель выкладывает две дорожки на расстоянии 2—3 м друг от друга и в конце каждой дорожки, чтобы дети во время ходьбы смотрели вперед, ставит стойку с изображением зайца или медведя (можно поставить стул с игрушкой). Вначале воспи­татель показывает упражнение и объясняет: «Идти надо прямо, голову не опускать, смотреть вперед на мишку». Дети встают друг за другом перед дорожкой и так же друг за другом идут по ней, затем колонной малыши подходят ко второй дорожке и бегут по ней. Упражнение повторяется.

Прыжки — подпрыгивания на двух ногах на месте. Дети выстраиваются в шеренгу, и педагог под ритмичные удары в бу­бен предлагает попрыгать на месте, как зайки. Можно исполь­зовать музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Наседка и цыплята». Дети изображают цыплят, а воспитатель — наседку. На одной стороне зала или площадки огорожено место (веревка или шнур натягивается между деревьями или стойками на высоте 50 см) — это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит из дома насед­ка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Воспи­татель говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Игра малой подвижности «Найди цыпленка». Воспитатель прячет цыпленка так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут его.

**6**

Программное содержание. Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при пере­прыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.

Пособия. Мячи по количеству детей, шнур, две рейки.

часть. Ходьба и бег в колонне по одному, с останов­кой на сигнал воспитателя. Дети строятся в шеренгу. Воспи­татель спрашивает, как кричат гуси и воробышки. «Пойдете друг за другом,— говорит воспитатель,— а когда я скажу «гуси», надо остановиться и ответить «га-га-га», когда я скажу «воробыш­ки», нужно ответить «чик-чирик». Дети выполняют это упраж­нение в ходьбе и беге. Затем выстраиваются в круг с помощью воспитателя.

часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туло­вища. Махи обеими руками вперед-назад четыре раза подряд, вернуться в исходное положение (3 раза).

И. п.: то же, руки на поясе. При­сесть, обхватить руками колени, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуть­ся руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

И. л.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и

разгибание ног — жуки барахтаются

(4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный на пол.

После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель строит детей в две шеренги (одна против другой), перед каждой шнур, и показывает, как выполнить упражнение: «Надо близ­ко подойти к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и, перепрыгнув, приземлиться на носочки». По сигналу дети перепрыгивают, поворачиваются и снова прыгают 4—5 раз. Уп­ражнение выполняется фронтально.

1. Катание мячей в прямом направлении. Дети подходят к стульям, на которых заранее разложены мячи, берут их и по сигналу «покатили» катят мячи, оттолкнув их двумя руками, затем бегут за ними и снова прокатывают.

Подвижная игра «Поезд». Дети строятся в колонну по од­ной стороне зала или площадки. Первый, стоящий в колон­не,— паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления): вначале мед­ленно, затем быстрее и, наконец, переходят на бег (при мед­ленном движении дети могут произносить «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются. Воспитатель вновь дает гу­док, и движение поезда возобновляется.

Педагог во время игры регулирует темп и продолжитель­ность движения детей. Вначале он сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Когда дети хорошо освоят игру, т. е. движение в колонне друг за другом, можно ввести усложнение — после остановки поезда малыши идут гулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки (если игра проводится зимой, то дети ловят снежинки, делают снежки, бросают их и т.д.). Услышав гудок, все бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале дети могут строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагон.

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

**7**

Программное содержание. За­креплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в пол­зании на четвереньках.

Пособия. Мячи, плоские обручи (диа­метр 30—35 см) по количеству детей.

I часть. Ходьба и бег по кругу. В зале по кругу разложены мячи. Дети строятся в шеренгу. Воспитатель объясняет задание: «Будете ходить и бегать по кругу, мячи за­девать нельзя!» Дети поворачиваются друг за другом и идут по кругу, затем бегут, останавливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут. Затем останавливаются около мячей.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с большими мя­чами).

* 1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить (рис. 8), вернуться в исходное положение (5 раз).
  2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, вернуться в исходное по­ложение (5 раз).
  3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
  4. И. п.: стоя на коленях (или сидя на пятках), мяч на полу в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг себя вправо (рис. 9) и влево (2—3 раза).
  5. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

* + 1. Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м.

После выполнения общеразвивающих упражнений дети одной подгруппы кладут мячи в корзину. Пока дети выполняют за­дание, воспитатель раскладывает плоские обручи в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга, которые служат ориен­тиром при vпрокатывании мячей. Воспитатель в паре с ребенком показывает упражнение и объясняет, как правильно прокатывать мяч. По сигналу «покатили» дети катят мячи. Воспитатель напоми­нает, что отталкивать мяч надо посильней, прямо в руки то­варищу. Катать мяч друг другу можно, стоя в обруче на коле­нях/сидя на корточках и т. д. Упражнение выполняется б—8 раз. Дети убирают пособия с помощью воспитателя и выстраиваются в одну шеренгу около стульев, вдоль стены.

* + 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Воспи­татель предлагает малышам встать на четвереньки (осторож­но опускаясь на колени), опереться на ладони и колени и до­ползти до противоположной стороны, как жучки, затем встать и хлопнуть в ладоши над головой. Упражнение можно повторить.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**8**

Программное содержание. Учить детей останавли­ваться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, под­лезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по умень­шенной площади.

Пособия. Стулья по количеству детей, два шнура, две стойки.

* + - 1. часть. Ходьба и бег в колонне по одному с останов­кой по сигналу воспитателя. Дети входят в зал колонной по одному, выстраиваются в шеренгу, и воспитатель объясняет им задание: «Пойдете друг за другом, а когда я скажу «воро­бышки», остановитесь и помашите крылышками, вот так». (По­казывает.) Дети идут, по сигналу выполняют задание. Упраж­нения в ходьбе и беге чередуются.
      2. часть. Общеразвивающие упражнения (на стульях).
         1. И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опу­щены. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исход­ное положение (5 раз).
         2. И. п.: сидя на стуле, ноги прямые врозь, руки на поясе. Наклониться, дотронуться до носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
         3. И. п.: стоя за спинкой стула, ноги на ширине ступни, ру­ки лежат на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в ис­ходное положение (5 раз).
         4. И. п.: стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на двух ногах вокруг стула, в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети берут стулья, ставят их вдоль одной стены и садятся.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур (вы­сота 50—40 см) на четвереньках.

Стойка со шнуром ставится так, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Линия старта располагается на рас­стоянии 1,5—2 м от шнура. Воспитатель объясняет задание и приглашает всех детей к исходной линии. Дети встают на четвереньки и проползают так, чтобы не задеть шнур (рис. 10) Встают, хлопают в ладоши над головой и снова выполняют упражнение.

Рис 10

2. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см). Воспитатель убирает стойки и шнур, выкладывает дорожку (из шнуров или реек) и предлагает детям встать в колонну по од­ному, вначале пойти по дорожке, затем побежать.

Подвижная игра «Бегите к флажку». Игра проводится по типу игры «Бегите ко мне».

**НОЯБРЬ**

**9**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко при­земляться в прыжках.

Пособия. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Дети строятся в шеренгу, воспитатель объясняет задание. Когда они пройдут половину круга, воспитатель дает сигнал и дети бегут. Сиг­налом может служить изменение ритма ударов в бубен или изменение в музыкальном сопровождении. Можно просто сказать детям — «побежали». Сигнал должен быть один. Дети пробега­ют полный круг (примерно 20—25 с) и снова идут. Упражне­ние повторяется дважды. Воспитатель предлагает детям взять со стульчиков по две ленточки (которые разложены до заня­тия) и построиться в круг.

часть. Общеразвивающие упражнения (с ленточками).

И. п.: ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных рука. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить (4—5 раз).

И. п.: то же, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное по­ложение (5 раз).

И. п.: стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, покачать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходь­бой (2 раза).

Воспитатель обходит детей с коробкой, и каждый ребенок кладет свои ленточки. Затем дети садятся на места.

Основные виды движений.

Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см).

На расстоянии 3—4 м друг от друга воспитатель выкладывает две дорожки (они могут быть из шнуров или реек) и приглашает всех построиться в колонну по одному. Упражнение дети вы­полняют поточно. Основное внимание обращается на сохранение равновесия, правильную осанку во время ходьбы. По первой дорожке дети идут, по второй — бегут. Бег и ходьба выполняются по команде «Пошли!», «Побежали!».

Упражнение повторяется.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м). Дети выстраиваются в шеренгу, воспитатель убирает дорожки и кладет шнуры или рейки в одну линию на расстоянии 1,5 м от детей. Педагог предлагает попрыгать, как зайки, до обозначенной линии, перешагнуть и пойти дальше. Упражнение можно повторить.

Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-мыши сидят внорках — на стульях или на скамейках, расположенных вдоль стены комнаты или по одной стороне площадки. На противополож­ной стороне протянута веревка на высоте 40—50 см — это кла­довая. Сбоку от играющих сидит кошка — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присажи­ваются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. После неоднократного проведения игры роль кошки исполняет ребенок.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: кошка ловит мышей, пойманные пропус­кают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), при последующем повторении снова играют.

III часть. Игра «Где спрятался мышонок?» Игра проводится по типу игры «Найди цыпленка»

**10**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе колон­ной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусог­нутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу.

Пособия. Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по коли­честву детей в группе.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя, бег врассыпную. Воспитатель предла­гает детям пойти друг за другом в колонне по одному. Дети идут колонной и по команде воспитателя выполняют задания: на сло­ва «бабочки» останавливаются и машут руками — крылышками, на слова «зайки» прыгают на двух ногах на месте. Затем дети бегают врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются 2 раза.

Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручами воспитатель помогает детям построиться в виде буквы П.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с обручами).

И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «как воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить его, вернуться в исходное поло­жение (5 раз).

И. п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спи­ной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), под­нять до пояса (рис. 12); присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4—5 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вер­нуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Перешагнуть через обруч и пройти вокруг него (2 раза).

Обручи остаются на полу.

Основные виды движений.

1. Прыжки в обруч и из обруча.

Воспитатель показывает упражнение, а затем объясняет: «На­до встать перед обручем, ноги слегка расставить, согнуть колени и прыгнуть в обруч мягко на носки». Упражнение выполняется всей группой одновременно (фронтально). Прыжки в обруч и из обруча повторяются б—8 раз.

Еще раз упражнение повторяют те дети, которые недоста­точно хорошо справляются с заданием.

Затем все дети по указанию воспитателя кладут обручи на место и садятся на стулья.

2. Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи и бегут за ними.

Подвижная игра «Трамвай». Дети стоят вдоль стены зала в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они берутся за шнур, концы которого связаны, один ребенок держится правой рукой, другой — левой. Воспитатель в одном из углов комнаты держит три цветных флажка — желтый, красный и зеленый. Когда поднят зеленый флажок, дети бегут — трамвай двигается. Когда поднят желтый или крас­ный флаг, дети останавливаются и ждут. Если желающих иг­рать много (имеется в виду не на занятии, а в свободное время на прогулке), то можно устроить остановку, на которой часть детей ждет прибытия трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажи­ры выходят из трамвая, другие — входят.

Если детям более знаком автобус или троллейбус, можно изменить название игры.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

11

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспита­телем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, боль­шой мяч.

1. часть. Ходьба и бег колонной по одному. Сигналом для перехода от одного упражнения к другому служит изменение темпа музыки или частоты ударов в бубен. Ходьба и бег чере­дуются.

Воспитатель предлагает детям подойти к погремушкам, раз­ложенным заранее в виде буквы П.

1. часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).
   1. И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
   2. И. п.: ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках за спиной. Наклониться, дотронуться погремушками до носков ног, выпрямиться (4 раза).
   3. И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. При­сесть, положить погремушки на пол; встать, руки положить на пояс; присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

А. И. п.: сидя на пятках, погремушки у плеч. Повернуться вправо (влево), положить погремушку у носков ног; повернуться вправо (влево), взять погремушку, вернуться в исходное по­ложение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в обеих ру­ках у груди. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Дети садятся на места. Между каждыми пятью стульями расстояние 0,5 м.

Основные виды движений.

* + 1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (рас­стояние 0,5 м).

Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком. За­тем предлагает встать первой, подгруппе (пять детей) и пооче­редно бросает им мяч. Ребенок ловит и бросает обратно.

* + 1. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Воспитатель предлагает детям встать на четвереньки около стульев, по сигналу ползти, как жучки, до других стульев, на которых лежат погремушки, взять их, потрясти над головой, затем положить на место и бежать об­ратно. Упражнения в ползании можно повторить.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Дети сидят на стульях, на скамейках или траве. Воспитатель предлагает по­строиться в колонну по одному и пойти гулять.

«По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам... В яму — бух!»

Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в яму - бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,— говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторять каждую строчку стихотворения большее число раз. Вначале воспитатель сам ведет колонну. Потом отходит в сторону и следит за тем, как дети согласуют свои движения с ритмом стиха.

III часть. Игра малой подвижности.

**12**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе ко­лонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равно­весие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Пособия. По два кубика на каждого, 4-—6 дуг (высота 50 см), два шнура или рейки.

I часть. Ходьба колонной по одному с выполнением зада­ния, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задания: на сигнал «лягушки» присесть (или прыгать), на сиг­нал «бабочки» остановиться и помахать крылышками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (2 раза).

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети строят­ся в две шеренги около кубиков, которые заранее разложены в две линии.

I часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

* + - 1. И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
      2. И. п.: то же, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе; присесть взять кубики, вернуться в исходное положение (5 раз).
      3. И. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше, выпрямиться, руки положить на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
      4. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

* + - * 1. Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках. Воспитатель ставит в одну линию (примерно в центре зала) дуги на расстоянии 0,5 м. Дети выстраиваются в колонну по одному и друг за другом (поточно) подлезают под дуги. Упражнение повторяется.
        2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Дети колон­ной по одному идут по дорожке, выложенной из шнуров или реек, руки держат на поясе, при ходьбе смотрят вперед.

При проведении данного занятия возможны варианты. На­пример, дуги можно поставить в две линии, после каждой вы­ложить дорожку. Дети после подлезания сразу же выполняют упражнение в равновесии — идут по дорожке.

Подвижная игра «Найди свой домик».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**ДЕКАБРЬ**

**13**

Программное содержание. Ходить и бегать врассып­ную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равно­весие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в призем­лении на полусогнутые ноги.

Пособия. Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диа­метр 30 см), 2 стойки и шнур.

часть. Ходьба и бег врассыпную. Дети идут друг за другом, через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «Погуляйте, кто где хочет», затем так же подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Дети останавливаются по сигналу воспитателя в разных мес­тах зала.

часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять ру­ки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п.: то же, руки на поясе. Присесть, руками коснуться пола, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться впра­во (влево), выполнить два-три покачивания, остановиться. Повто­рить упражнение 3—4 раза.

И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу (5 раз).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске (ширина 15 см). С одной стороны зала воспитатель кладет доску шириной 15 см, с другой — раскла­дывает 5—6 плоских обручей (диаметр 30 см) вплотную друг за другом. Дети встают в колонну по одному и идут друг за другом по доске — мостику. Воспитатель стоит в конце доски, и в руках у него игрушка, он предлагает детям смотреть вперед на игрушку. Можно поставить стойку с изображением какой-либо игрушки на высоте, соответствующей росту детей, а воспи­татель при этом может более свободно следить за выполнением упражнения детьми и вовремя оказать им помощь. Ходьба по доске проводится 2—3 раза.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. После упраж­нения в равновесии воспитатель предлагает ведущему подойти к обручам. Дети друг за другом (поточно) прыгают из обруча в обруч. Воспитатель напоминает, что прыгать надо легко, как зайки,— из ямки в ямку. Прыжки проводятся один раз, но если дети хорошо справляются с заданием, можно повторить его. Затем дети вместе с воспитателем убирают пособия на место и садятся на стулья.

Подвижная игра «Наседка и цыплята» .

III часть. Игра малой подвижности.

**14**

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.

Пособия. Кольца (от кольцеброса) по количеству детей, две-три скамейки, мячи по числу детей в подгруппе, резиновые дорожки.

часть. Ходьба и бег по кругу. Дети строятся в шеренгу, воспитатель проверяет осанку, равнение, объясняет задание — надо ходить и бегать по кругу, не задевая кольца (заранее разложены по кругу). Дети идут, пройдя половину круга, по команде воспитателя бегут (полный круг), затем останавливают­ся, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут по кругу.

часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке опуще­но. Вынести руки вперед, переложить кольцо перед собой в левую руку, опустить руки (5 раз).

И. п.: ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, встать, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в ис­ходное положение (5 раз).

И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Встать на колени, поднять кольцо в прямых руках над головой, сесть на пятки, руки опустить (5 раз).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

После общеразвивающих упражнений дети вешают кольца на стойку и садятся на стульчики.

Основные виды движений.

1. Спрыгивание со скамейки (высота 10 см) на резиновую дорожку. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «На­до встать на скамейку, слегка согнуть колени и спрыгнуть легко на носочки, как зайка». Упражнение выполняется подгруппами. Дети встают на скамейку, и по команде воспитателя все одно­временно спрыгивают. Упражнение повторяется 3—4 раза.
2. Катание мячей в прямом направлении. После упражне­ния в спрыгивании дети первой подгруппы подходят к мячам, разложенным заранее, берут их и по сигналу «покатили» про­катывают мячи в прямом направлении, энергично отталкивая их руками. Бегут за мячами и кладут на место. Затем упраж­нения выполняет вторая подгруппа. Возможен вариант, когда упражнение в спрыгивании дети выполняют по подгруппам, а затем все вместе прокатывают мячи.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Игра малой подвижности.

**15**

Программное содержание. Ходить и бегать врассып­ную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.

Пособия. Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира.

* 1. часть. Ходьба и бег врассыпную. Дети строятся в шеренгу, воспитатель объясняет задание. Все идут в колонне по одному примерно четверть зала, затем по команде воспитателя «Пойдем гулять» ходят между мячами по всему залу (мячи заранее разложены). Ходьба и бег врассыпную между мячами прово­дятся дважды.

Построение для общеразвивающих упражнений врассыпную около мячей.

* 1. часть. Общеразвивающие упражнения (с мячами).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

* + 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, дотронуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
    2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
    3. И. п.: сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мя­ча вокруг себя вправо (влево) 4 раза.
    4. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч на по­лу. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Воспитатель распределяет детей на две подгруппы. Одна под­группа кладет мячи на место, у второй мячи остаются в руках.

Основные виды движений.

* + - 1. Катание мячей в ворота друг другу (расстояние между детьми 1,5—2 м).

Воспитатель расставляет дуги, дети выстраиваются в две шеренги напротив друг друга так, чтобы каждый ребенок имел пару. Воспитатель напоминает, кто кому должен прокатывать мяч в ворота. Расстояние от дуги обозначается рейкой, шнуром или другим ориентиром. Это могут быть полосы, кубики и т. д. Следует показать упражнения в паре с ребенком. По сигналу «покатили» дети прокатывают мяч друг другу. Упражнение повто­ряется 6—8 раз.

Подлезание под 2—4 дуги (высота 50 см). После прокатыва­ния мячей воспитатель предлагает положить мяч и ставит дуги в две линии (это более удобный вариант, перестроение детей займет больше времени).

* + - 1. Подлезание под дугу (высота 50 см). Дети встают в две колонны и друг за другом подлезают под дуги на четвереньках 2 раза.

Подвижная игра «Воробышки и кот». Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах (высота 15—20 см) или скамейках. Это воробышки на крыше или в гнездышках. В стороне сидит кошка, роль которой исполняет ребенок. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны — воробышки машут крыльями — и бегают врас­сыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу- мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Ходьба колонной по одному.

**16**

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см).

* + - * 1. часть. Ходьба и бег по кругу. Ориентиром служат кубики. Построение в шеренгу. Дети строятся в шеренгу, проверяется осанка. Воспитатель ведет детей вокруг кубиков (неполный круг), затем дети бегут (полный круг), останавливаются, поворачи­ваются в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.
        2. часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спи­ной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исход­ное положение (4 раза).

И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: сидя ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев за куби­ки, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут кубики в указанное воспитателем место и садят­ся на стульчики, по двум сторонам зала.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на вы­соте 50 см. Кто-либо из детей показывает упражнение, воспи­татель объясняет: «Надо близко подойти к шнуру, присесть, сложиться в комочек, как воробышек, и подлезть под шнур, не задев его». Задание выполняется 3 раза подряд. Затем при­глашается вторая подгруппа.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети идут 2 раза по доске в колонне по одному и садятся на места.

Подвижная игра «Птичка и птенчики». «Я буду птица, а вы — мои птенчики»,— говорит воспитатель, чертит большой круг (можно выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходите в него!» Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчики, зернышки искать»,— говорит воспитатель. Птенчики выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, птица-мама летает вместе с ними. По сигналу «полетели, птенчики, домой» дети бегут в круг. Игра повторяет­ся несколько раз.

* + - * 1. часть. Ходьба колонной по одному.

**ЯНВАРЬ**

**17**

Программное содержание. Ознакомить детей с по­строением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.

Пособия. Платочки по количеству детей, доска (ши­рина 10 см), несколько дуг для игры.

* 1. часть. Ходьба парами и бег врассыпную. Воспитатель помогает детям построиться парами (подводит каждого второго ребенка и ставит его к первому), затем предлагает детям взяться за руки. После ходьбы парами следует ходьба врассыпную и бег врассыпную. Воспитатель подает команду к ходьбе колонной по одному, дети перестраиваются в круг и берут платочки.
  2. часть. Общеразвивающие упражнения (с платочками).
     1. И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться

в исходное положение (5 раз).

* + 1. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
    2. И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
    3. И. п.: то же. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 13), вернуться в исходное положение (4 раза).
    4. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

* + - 1. Ходьба подоске (ширина 10 см), руки на поясе.
      2. Прыжки на двух ногах, продви­гаясь вперед (расстояние 1,5—2 м).

Воспитатель кладет доску вдоль за­ла, параллельно ей отмечает линию — начала для прыжков — и ставит фла­жок, до которого дети должны прыгать. Дети встают в колонну по одному за ведущим. Вначале они идут по доске, воспитатель держит флажок, стоя в конце, на такой высоте, чтобы малышам было удобно смотреть, затем они подходят к линии и легко на носочках прыгают до флажка. Упражнения повторяются дважды.

Подвижная игра «Кролики». *На одн*ой стороне площадки ставятся дуги(или обручи). На противоположной стороне ставится стул — дом сторожа, на стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов — луг. 4—5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках»,— говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в клетки»,— говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

18

Программное содержание. Ходить и бегать врассып­ную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, две ска­мейки (высота 15 см), мячи и стулья по количеству детей в подгруппе.

* + - * 1. часть. Ходьба и бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя идут врассыпную, так же по команде бегают врассыпную. Упражнение в ходьбе и беге повто­ряется.
        2. часть. Общеразвивающие упражнения (с флажками).

И. п.: ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить (рис. 15), вернуться в исходное положение (5—6 раз).

И. п.: то же, флажки у груди. Присесть, постучать палоч­ками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное поло­жение (5 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, флажки в обеих руках у плеч. Наклониться, положить флажки у носков ног, выпрямиться, руки убрать за спину; наклониться, взять флажки, вернуться в ис­ходное положение (4 раза).

4. И. п.: ноги слегка рас­ставлены, флажки в опущен­ных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений. 1. Спрыгивание со ска­мейки (высота 15 см). Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, ноги слегка расставить, со­гнуть колени и спрыгнуть мягко на носочки» (рис. 16). Упражнение выполняется по подгруппам. Первая под­группа встает на скамейку и по сигналу «спрыгнули» прыгает сначала в одну сто­рону, затем снова встает на скамейку и спрыгивает в другую сторону. Так 3—4 раза подряд.

2. Прокатывание мяча вокруг стула (кеглей, кубиков). Дети первой подгруппы подходят к стульям, поставленным в шах­матном порядке, на которых лежат мячи, прокатывают мяч вокруг стула (рис. 17), поднимают над головой и кладут его на место. Затем приглашаются дети второй подгруппы для выполнения упражнений.

Подвижная игра «Трамвай».

Ill часть. Игра малой подвижности.

**19**

53

*Программное содержание.* Упражнять в ходьбе парами и бе­ге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

Пособия. Мячи по количест­ву детей в подгруппе, четыре дуги, шнур для игры.

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Воспитатель помо­гает детям построиться в пары. Когда дети пройдут три четвер­ти круга, подается команда к ходьбе врассыпную и бегу.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туло­вища. Поднять руки через стороны, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть и кончиками пальцев постучать по коленям, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, коснуться пальцами рук пола (по возможности), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя (2 раза), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

1. Катание мячей друг другу через ворота (расстояние между детьми 1,5—2 м). Воспитатель расставляет детей так, чтобы они из двух шеренг образовали пары (напротив друг друга). Расстояние между ними обозначается шнурами или рейками. У одной подгруппы в руках мячи. По сигналу воспитателя «по­катили» дети прокатывают мячи друг другу (рис. 18). Упраж­нение повторяется 6—8 раз. После прокатывания мячей воспи­татель собирает их в корзину и ставит по две дуги для каждой шеренги.

2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Воспитатель дает указание: «Надо подойти к дуге, присесть, сло­житься в комочек и пройти под дугой не задевая ее. Дети друг за другом двумя колоннами 2—3 раза вы­полняют упражнение и садятся на стулья.

Подвижная игра «Лягушки». На сере­дине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме кру­га. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:

«Вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачет, вытянувши ножки».

Дети,- повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверо­стишья воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки — лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

**20**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не каса­ясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.

Пособия. Мячи по количеству детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур.

часть. Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя. Воспитатель строит детей в шеренгу, проверяет осанку и равнение, затем объясняет задание. После этого дети идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «стоп» останавливаются и на следу­ющий сигнал бегут в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Для выполнения общеразвивающих упражнений малыши стро­ятся в две шеренги, около мячей (заранее положенных в две линии).

часть. Общеразвивающие упражнения (с мячами).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в ис­ходное положение (5 раз).

И. п.: то же, мяч внизу. Присесть, мяч положить на пол, встать, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, кос­нуться мячом пола (между пяток), выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение (5 раз).

И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мя­чом колен. Выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуть­ся в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Воспитатель предлагает детям положить мячи в ко­робку и построиться в одну шеренгу.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. Воспитатель ста­вит две стойки и на вы­соте 40 см натягивает шнур. Стойки распола­гаются вдоль зала на таком расстоянии, что­бы упражнение выпол­няли одновременно все дети. Вначале кто-либо из детей показывает упражнение, а затем все дети подходят к шнуру, им предлагают сложиться в комочек и, не задев шнура, про­ползти, не касаясь ру­ками пола, встать, вы-

прямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Упражнение по­вторяется 3—4 раза.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети встают в колонну по одному за ведущим и поочередно проходят (держа руки на поясе по доске, положенной на пол. Воспитатель следит, чтобы они шли, не опуская головы, держали руки на поясе (рис. 20). Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Найди свой цвет». У детей в руках платочки трех цветов (зеленые, желтые, красные). В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.

III часть. Игра малой подвижности.

**ФЕВРАЛЬ**

**21**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, 6 плос­ких обручей, 5—6 коротких шнуров, 2 стойки и шнур для игры.

1. часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети идут в колонне по одному. После того как они пройдут три четверти зала, подается команда к ходьбе врассыпную, а затем к бегу. Упражнения в ходьбе и беге повторя­ются. Воспитатель предлагает малышам взять погремушки со стульев и встать в круг.
2. часть Общеразвивающие упражнения (с погремушками).
   1. И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки вверх, позвонить. Опустить через стороны вниз, вер­нуться в исходное положение (5 раз).
   2. И. п.: то же, погремушки в обеих руках у плеч. Присесть, погреметь погремушками перед собой, встать, вернуться в исход­ное положение (5 раз).
   3. И. п.: сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках за спи­ной. Наклониться, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение (5 раз).
   4. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

* + 1. Ходьба, перешагивая через шнуры.
    2. Прыжки из обруча в обруч. Воспитатель кладет 4—5 шнуров на расстоянии 30 см один от другого и 2—3 обруча, затем показывает упражнение и объясняет; «Перешагивать через шнуры надо сначала правой, а потом левой ногой, через обручи перепрыгивать». Дети идут колонной по одному друг за другом, перешагивают через шнуры, прыгают из обруча в обруч. Можно положить шнуры в две линии, и тогда упражнение выполняется двумя колоннами. После упражнения на равновесие дети переходят к прыжкам из обруча в обруч.

Подвижная игра «Мыши в кладовой».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**22**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.

Пособия. Обручи по количеству детей, две скамейки (вы­сота 15 см), мячи по числу детей в подгруппе.

* + - 1. часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равне­ния. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному и по сигналу воспитателя «зайки» останавливаются и прыгают на месте на двух ногах, по сигналу «лягушки» приседают, затем по команде бегут врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
      2. часть. Общеразвивающие упражнения (с малыми обру­чами).
         1. И. п.: ноги на ширине ступни, обручи в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исход­ное положение (5—6 раз).
         2. И. п.: то же, обруч в обеих руках у груди. Присесть, вы­нести обруч вперед, встать, обруч опустить, вернуться в исход­ное положение (5 раз).
         3. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Под­нять обруч вверх, наклониться, дотронуться ободом обруча до пола, выпрямиться, опустить обруч, вернуться в исходное поло­жение (5 раз).
         4. И. п.: лежа на спине, обруч в согнутых руках, перед со­бой на груди. Сгибание и разгибание ног, поочередно — «вело­сипед» (3—4 раза).
         5. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Воспитатель предлагает детям повесить на стойки обручи и сесть на места. Затем она ставит две скамейки и раскатывает около них резиновую дорожку.

Основные виды движений.

1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).

Воспитатель приглашает подгруппу детей подойти к скамейке: «Вы будете воробышки, они прыгают в свои гнездышки. Вставай­те на скамейку, согните колени и прыгайте». Дети выполняют упражнение (рис. 21), затем снова встают на скамейку и пры­гают. И так 3—4 раза подряд. После этого выходят дети другой подгруппы.

2. Прокатывание мячей в прямом направлении. Воспитатель предлагает всем построиться в одну шеренгу (вдоль стены), взять мячи (заранее разложены). По сигналу «покатили» дети прокатывают мячи, бегут за ними и вновь катят их. Упражнение повто­ряется. Затем малыши кладут мячи в коробку и помогают воспи­тателю разложить обручи для игры.

Подвижная игра «Птички в гнездышках». В разных концах зала устраивается 3—4 гнезда из обручей большого диаметра или строительного материала. Дети-птички размещаются в гнез­дах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд — пере­шагивают через препятствие и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кон­чиками пальцев по коленям,— клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу «птички, в гнезда» дети убегают в гнезда, пере­шагивая через препятствия. Все птицы занимают свои гнезда. Игра повторяется 4—5 раз. При повторении игры можно пред­ложить детям выпрыгнуть из круга на двух ногах. При прове­дении данной игры важно, чтобы педагог, не сокращая время для бега, умело чередовал двигательную активность и отдых детей.

III часть. Игра «Угадай, кто кричит».

**23**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе пере­менным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.

Пособия. Мячи на каждого ребенка, 5—б шнуров (коси­чек), две стойки и шнур.

I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой). Шнуры положены на расстоянии 30—35 см друг от друга (шаг ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель по­казывает, как перешагивать шнуры, не задевать их, голову при этом надо держать прямо. Основное внимание педагог обра­щает на то, чтобы дети не шли приставным шагом. Шнуры раскладывают в таком месте зала, где бы они не мешали бе­гу врассыпную. Сигнал к бегу подается после того, как послед­ний ребенок в колонне закончит упражнение в ходьбе.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети берут мячи из коробки и строятся в круг с помощью воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить его (6 раз).

И. п.: то же, мяч в обеих руках у груди. Присесть и про­катить мяч от ладошки к ладошке, встать (4 раза).

И. п.: сидя ноги врозь, мяч у груди. Поднять мяч вверх, наклониться и дотронуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4— 5 раз).

И. п.: ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети садятся на стулья, мячи остаются в руках.

Основные виды движений.

Бросание мяча через шнур двумя руками.

Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы все

дети могли выполнить упражнение (если позволяет площадь комнаты), и натягивает два шнура: один — для переброски мя­чей на высоту вытянутой вверх руки ребенка, второй — для подлезания на высоте 50 см.

Упражнения показывает ребенок (заранее подготовлен), затем все строятся в одну шеренгу на исходную линию. По сигналу «бросили» дети перебрасывают мяч через шнур, затем подлезают под нижний шнур, не касаясь руками пола, и бегут за мячами. Упражнение повторяется несколько раз.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**24**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе ко­лонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.

Пособия. Четыре обруча (диаметр 50 см), две доски (ши­рина 20 см), флажки по количеству детей.

часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, на сигнал «зайки» прыгают, на сигнал «лягушки» при­саживаются. Затем следует бег врассыпную и снова ходьба в колонне, затем вновь идут и бегут.

Дети останавливаются в разных местах зала.

часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

И. п.: ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).

И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, встать, руки убрать за спину, вернуть­ся в исходное положение (5 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, кос­нуться руками носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, роднить правую ногу, опустить. Под­нять левую ногу, опустить (6 раз).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух но­гах вокруг себя (2 раза). Дети садятся на места по двум сторонам зала (две под­группы).

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.

2., Ходьба по доске.

Воспитатель ставит в две линии по два обруча и на расстоянии 2 м от них кладет две доски. Упражнения показывают двое детей, воспитатель объясняет: «Надо подойти к одному обручу, присесть, сложиться в комочек, пролезть в обруч, не касаясь руками пола».

Затем дети идут по доске, положенной на пол. Упражнения выполняются поточно двумя колоннами 3—4 раза подряд.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному с флажками.

**МАРТ**

**25**

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.

Пособия. По два кубика на каждого, два шнура, два флажка на подставке.

1. часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Дети идут в колонне в одну сторону (примерно половину круга), затем по команде они бегут. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или смене характера музыки, или по слову воспи­тателя. После того как дети пробегут полный круг, они останав­ливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут.

Дети встают в шахматном порядке около кубиков, заранее разложенных.

1. часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).
   1. И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз (5—6 раз).
   2. И. п.: то же, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, поставить кубики перед собой, встать, убрать руки за спину; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение (4— 5 раз).
   3. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на поясе; повернуться вправо (влево), взять кубики, вер­нуться в исходное положение (3 раза).
   4. И.п.: лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение (5 раз).
   5. И. п.: ноги вместе, кубики на полу. Прыжки вокруг куби­ков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут кубики на указанное место и садятся на места.

Основные виды движений:

* + 1. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м), пристав­ляя пятку одной ноги к носку другой.
    2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние
       1. м).

Воспитатель параллельно друг другу кладет два шнура (длина

* + - 1. м) и на расстоянии 2 м от шнуров ставит флажки на под­ставке.

Воспитатель показывает упражнения и объясняет: «Я иду пошнуру и приставляю пятку одной ноги к носку другой. Иду прямо и смотрю вперед». Дети выполняют упражнение, затем прыгают на двух ногах до флажка (рис. 24). Задания проводятся поточно двумя колоннами. Упражнения повторяются.

Подвижная игра «Кролики».

III часть. Игра «Найди кролика».

**26**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и бе­ге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами.

Пособия. По два султанчика на каждого ребенка, два шнура, мячи по количеству детей в подгруппе.

* + - * 1. часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в колон­ну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя (каждого второго стоящего в колонне ставят к первому), Де­ти идут три четверти круга, затем по сигналу воспитателя (словесный или музыкальный) идут врассыпную » бегут врас­сыпную.

С помощью воспитателя дети строятся в три колонны.

* + - * 1. часть. Общеразвивающие упражнения (с султанчиками).

1. И. п. : ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики через стороны вверх, помахать ими, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: то же, султанчики в обеих руках у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное по­ложение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках за спиной. Наклониться «перед и помахать султанчиками вправо- влево, выпрямиться, убрать султанчики за спину (4 раза).

И. п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходь­бой (2 раза).

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см).

Прокатывание мяча между предметами.

Воспитатель из шнуров (или реек) выкладывает ручеек, показывает упражнение и объясняет: «Надо встать около ру­чейка, ноги поставить близко к нему, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись одновременно на обе ноги». Затем они поворачиваются и вновь перепрыгивают шнур (рис. 25). И так 3—4 раза. Упражнение выполняется посменно двумя подгруппами. Затем дети подходят к мячам (разложены в плос­ких обручах) и по сигналу воспитателя катят их, бегут за ними и кладут в обруч. Приглашается вторая подгруппа. Оба зада­ния выполняются дважды.

Подвижная игра «Поезд». III часть. Игра малой подвижности.

**27**

Программное содер­жание. Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о зем­лю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по ска­мейке (на ладонях и коленях).

Пособия. Мячи по коли­честву детей, две скамейки.

часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному. Дети идут по кругу вокруг мячей (заранее разло­жены), затем по команде бегут и снова идут. Далее следует остановка, малыши поворачи­ваются в другую сторону, и уп­ражнения в ходьбе и беге по­вторяются.

часть. Общеразвива­ющие упражнения (с мячом).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вверх, опустить (5—6 раз).

И. п.: то же, поднять мяч вверх над головой, присесть, коснуться мячом пола, встать, поднять мяч над головой, опустить, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. Накло­ниться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в ис­ходное положение (5 раз).

И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чере­довании с ходьбой на месте.

Дети не перестраиваются, а остаются на своих местах.

Основные виды движений.

Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его.

Воспитатель показывает и объясняет упражнение: «Ноги на

ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Я бро­саю мяч у носков ног и ловлю двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу «бросили», дети ловят мяч каждый в своем темпе. Выполнив упражнение (8—10 раз), все кладут мяч в коробку и перестраиваются в две шеренги.

Ползание по доске. Воспитатель ставит против каждой шеренги скамейку. Дети поочередно ползут по доске, опираясь

на ладони и колени, встают, подходят к стулу, стоящему на­против, берут погремушку и гремят (рис. 26). Упражнение по­вторяется.

Подвижная игра «Поймай комара».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**28**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе па­рами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, 6—8 брусков.

1. часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в ше­ренгу, объяснение задания. Дети перестраиваются в пары с по­мощью воспитателя и идут парами примерно один круг, за­тем педагог дает сигнал к ходьбе врассыпную и бегу врас­сыпную.
2. часть. Общеразвивающие упражнения (с флажками).
   1. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, скрестить, постучать палочками друг о друга, опустить (5 раз).
   2. И. п.: ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Присесть, вынести флажки вперед, встать, вернуться в исходное положе­ние (5 раз).
   3. И. п.: стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими вправо-влево, вернуться в исходное положение (5 раз).
   4. И. п.: ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходь­бой (2 раза).

Дети садятся на места.

Основные виды движений.

* + 1. Влезание на наклонную лестницу.

Воспитатель объясняет задание: «Надо подойти к лестнице, взяться за рейку двумя руками так, чтобы большие пальцы были внизу, а остальные сверху, и влезть, не пропуская реек» (рис. 27). Дети по очереди выполняют упражнение 2 раза.

* + 1. Ходьба с перешагиванием через бруски.

Бруски раскладывают в два ряда, расстояние между брусками 20—25 см.

Одновременно упражнение выполняют двое, страховка при влезании на лестницу обязательна.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**АПРЕЛЬ**

29

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое рав­новесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.

Пособия. Две (или три) скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка.

I часть. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по команде воспита­теля «стоп» останавливаются, затем вновь идут, по сигналу «бегите» бегут и т. д. Ходьба и бег чередуются. Общеразвивающие упражнения проводятся на скамейках с ку­биками. До занятия воспитатель ставит скамейки и на них кладет по два кубика. После ходьбы и бега воспитатель выво­дит детей к скамейкам и помогает им построиться около них.

Ребенок показывает, как надо занять исходное положение, а воспитатель объясняет: «Надо подойти к скамейке, встать боком, наклониться, взяться за края скамейки двумя руками, переки­нуть ногу и сесть верхом так, чтобы не задеть кубики, лежащие на скамейке». Педагог садится на большой стул или табурет.

* + - * 1. часть. Общеразвивающие упражнения (на скамейке с кубиками).

И. п.: сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (4 раза).

И. п.: то же, кубики в обеих руках внизу. Встать и поднять кубики через стороны вверх, сесть и вернуться в исходное по­ложение (4 раза).

И. п.: то же, кубики перед собой, руками хват сбоку. Под­нять прямые ноги, опустить (5—6 раз).

И. п.: стоя боком к скамейке, ноги вместе, кубики в опущен­ных руках. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередо­вании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стуль­чики.

Основные виды движений.

Ходьба по скамейке (высота 25 см).

Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см).

Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 1 м кладет шнуры-ручейки (по три от каждой скамейки). Дети идут друг за другом двумя колоннами сначала по скамейке, а затем пере­прыгивают ручейки на двух ногах, приземляясь на носочки.

Подвижная игра «Наседка и цыплята» .

часть. Игра «Где цыпленок?»

**30**

Программное содержание. Ходить колонной по одно­му, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бро­сании мяча о пол.

Пособия. Обручи (диаметр 30 см) по количеству детей в группе, два шнура, мячи по числу детей в подгруппе.

I часть. Ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, бег врассыпную. Построение в шеренгу, равнение, проверка осан­ки. Объяснение задания. Воспитатель показывает, как надо хо­дить, высоко поднимая ноги. Дети идут в колонне по одному,

по сигналу бегут врассыпную. Ходьба и бег повторяются.

часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Вынести руки вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться, коснуться ободом обруча пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п.: сидя ноги согнуты в коленях, стоят в обруче, руки в упоре сзади. Вынести ноги из обруча в сторону, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках у груди. Пооче­редное сгибание и разгибание ног (4 раза).

И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см).
2. Бросание мяча о пол двумя руками.

Воспитатель выкладывает ручеек и на расстоянии 2 м от не­го кладет плоские обручи, а в них раскладывает мячи. При­глашается первая подгруппа к ручейку, дети прыгают 4—5 раз подряд, по команде воспитателя подходят к мячам и бросают их о пол двумя руками (6—8 раз). Затем упражняются дети второй подгруппы.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

* 1. часть. Игра малой подвижности.

**31**

Программное содержание. Ходить и бегать врассып­ную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упраж­нять в ползании по доске.

Пособия. Мячи по количеству детей, две доски, большой шнур.

* + 1. часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по сигналу «идите, кто куда хочет» идут врассыпную, используя все пространство зала. Ходьба и бег повторяются.

Дети берут мячи и вместе с воспитателем строятся в круг.

* + 1. часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).
       1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Поднять мяч вверх, опустить (6 раз).
       2. И.п.: то же. Присесть и покатать мяч от ладони к ла­дони. Встать, выпрямиться в исходное положение (5 раз).
       3. И. п.: сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя влево-вправо (3 раза).
       4. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках у груди. Пооче­редное сгибание и разгибание ног — жучки (4 раза).
       5. И. п.: ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

* + - * 1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать нужно перед собой невысоко и смотреть на мяч. Исходное положение при этом: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу «бросили» дети бросают мячи и ловят каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана ко­манда взять его. Затем дети кладут мячи в коробку.
        2. Ползание по доске. Воспитатель ставит две скамейки. Дети друг за другом ползут по скамейке, опираясь на ладони и колени.

Подвижная игра «Лягушки».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

32

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесен­ку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.

Пособия. Две пирамидки, две лесенки, две доски, два флажка на подставке.

часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Объяснение задания. Под четкие медленные удары в бубен дети идут в колонне по одному, на частые, быстрые — бегут. Можно использовать музыкальное сопровождение. Ходьба и бег чередуются.

часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, опустить (5 раз).

И. п.: то же, руки за спиной. Присесть, коснуться паль­цами носков ног. Встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каж­дую сторону).

И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног (4 раза).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Влезание на наклонную лесенку.

Ребенок, заранее подготовленный, показывает, как выполнить упражнение: обхватить руками (большой палец снизу, осталь­ные сверху) рейки лесенки и влезть, не пропуская перекладин. Упражнение выполняют одновременно двое детей.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети подходят к доске, ставят руки на пояс и идут по ней, сохраняя правильную осанку (голову и спину держат прямо). Упражнение выполняется дважды.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Игра малой подвижности.

**МАЙ**

**33**

Программное содержание. Ходить и бегать по кру­гу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур.

Пособия. Кольца (от кольцеброса) по количеству детей, две скамейки, 6—8 шнуров.

часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки. Воспитатель заводит круг. Вначале дети идут половину круга, затем бегут полный круг, останавливаются, по­ворачиваются в другую сторону и вновь упражняются в ходь­бе и беге.

Общеразвивающие упражнения выполняются в кругу.

часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить его в левую руку, опу­стить через стороны (4 раза).

И. п.: то же, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вы­нести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное по­ложение (4—5 раз).

И. п.: стоя на коленях, кольцо в правой руке. Повернуть­ся вправо (влево), положить кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное поло­жение (по 3 раза в каждую сторону).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу. Прыж­ки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети вешают кольца на стойку и садятся на стулья по двум сторонам зала.

Основные виды движений.

1. Ходьба по скамейке (высота 30 см).
2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30—40 см). Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет 4—5 шнуров.

Упражнение показывают двое детей, воспитатель объясняет. Со скамейки малыши должны сходить, а не спрыгивать. Дети встают в две шеренги напротив скамеек и по одному от каждой шеренги выполняют упражнение. Воспитатель стоит между ска­мейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети подходят к шнурам и перепрыгивают их на двух ногах.

Подвижная игра «Мыши в кладовой».

* 1. часть. Игра «Где спрятался мышонок: Игра прово­дится по типу игры «Найди цыпленка».

34

Программное содержание. Выявить умение ходить и бегать врас­сыпную, приземляться на носочки в прыж­ках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, два шнура, мячи.

* + 1. часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания. Сначала дети идут в ко­лонне по одному, по сигналу воспитателя (удар в бубен) идут врассыпную, на другой сигнал бегут врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Затем дети перестраиваются в колонну по одному, берут погремушки со стульчиков и строят­ся в круг.
    2. часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).
       1. И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять одну погремушку, погреметь, опустить; поднять вторую погремушку, погреметь, вернуться в исходное положе­ние (4 раза).
       2. И. п.: то же. Присесть, вынести погремушки вперед, по­греметь, вернуться в исходное положение (5 раз).
       3. И. п.: сидя ноги скрестить, погремушки в обеих руках. Повернуться вправо (влево), положить погремушки сзади, вер­нуться в исходное положение; повернуться вправо (влево), взять погремушку, вернуться в исходное положение (по 3 раза) в каждую сторону.
       4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, погремушки в обеих руках за головой. Согнуть ноги, прижать к себе, посту­чать погремушками по коленям, вернуться в исходное положе­ние (4 раза).

Основные виды движений,

* + - * 1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см):
        2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.

Воспитатель выкладывает шнуры — ручеек — и на расстоя­нии 2—3 м от него кладет плоские обручи, в них размещает мячи. Приглашается первая подгруппа детей, они выполняют прыжки в длину с места подряд несколько раз, затем переходят к следующему заданию — подбрасывание мяча вверх. Пригла­шается вторая подгруппа для выполнения упражнений.

Подвижная, игра «Поезд».

часть. Игра малой подвижности.

35

Программное содержание. Выявить умение ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, подбрасывать мяч вверх и ловить его, в ползании по скамейке на ладонях и коленях.

Пособия. Мячи по количеству детей, две скамейки, шнур.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. На сигнал «лягушки» присесть, на сигнал «лошадки» идти, высоко поднимая колени, на другой сигнал бежать врассыпную.

Дети подходят к мячам, заранее разложенным на полу в две линии.

часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в опущенных руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, покатать мяч от ноги к ноге, вернуться в исход­ное положение (4 раза).

И. п.: стоя на коленях, мяч перед собой. Повернуться вправо (влево), коснуться мячом пятки ноги, вернуться в исход­ное положение (по 3 раза в каждую сторону).

И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

Подбрасывание мяча вверх двумя руками.

Во время упражнения основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Упражнение выполняется 8—10 раз. Дети кладут мячи в кор­зину и садятся на места.

Ползание по скамейке.

Воспитатель ставит две скамейки и предлагает ползти по ней, как жучки, на ладонях и коленях. Упражнение выпол­няется двумя колоннами.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**36**

Программное содержание. Выявить умение в ходьбе, от­рабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, в равновесии.

Пособия. Две лесенки, две доски, 5—6 коротких шнуров, цветные ленточки (для игры).

1. часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Построение в шеренгу. Воспита­тель показывает и объясняет детям, как надо перешагивать через шнур, не задев его. Все идут в колонне по одному и пере­шагивают через шнуры; когда упражнение выполнит послед­ний ребенок, воспитатель подает команду к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2. часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).
   1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить (5—6 раз).
   2. И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положе­ние (5 раз).
   3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза).
   4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Повернуться и лечь на живот (при повороте руки поднять вверх, в момент переворота на живот опустить вниз), вернуться в исходное положение (3—4 раза).
   5. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух но­гах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

* + 1. Влезание на наклонную лесенку.
    2. Ходьба по доске, руки на поясе.

Основное внимание при выполнении упражнения воспитатель уделяет двум элементам движения — правильному хвату руками за рейки лестницы и тому, чтобы в момент лазанья дети не пропускали реек. Упражнение проводится по трое, затем дети идут по доске, голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**июнь**

37

Программное содержание. Упражнять в ходьбе па­рами, беге врассыпную, используя все пространство площадки, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продви­жением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами.

Пособия. Платочки по количеству детей, четыре доски, два куба (высота 30 см), два флажка на подставке, 3— 4 дуги.

* + - * 1. часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети строятся в пары с помощью воспитателя. По команде малыши идут парами. По углам зала ставятся ориентиры (кубики, кегли, флажки). После того как первая пара пройдет последний поворот (условно полный круг), подается сигнал к бегу врассыпную. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не теснились, а использовали всю площад­ку, не мешая друг другу. По сигналу дети идут врассыпную и колонной по одному. Педагог по ходу раздает платочки или дети берут их сами (в этом случае платочки заранее раскла­дывают на гимнастической скамейке или другом месте).

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети строят­ся в круг. Воспитатель предлагает встать свободно. В конце года (в четвертом квартале) малышей можно построить в три звена.

* + - * 1. часть. Общеразвивающие упражнения (с платочками).

И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед—показали платочек, вернуть­ся в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Поднять платочек вперед, наклониться и помахать пла­точком вправо-влево; выпрямиться, поднять платочек вверх — повесили сушить, опустить руки, вернуться в исходное положе­ние (5 раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед — спрятались, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: на коленях, сидя на пятках, платочек в обеих руках внизу. Встать на колени, повернуться вправо (влево), платочек в прямых руках, вернуться в исходное положение (4 раза).

И. п.: ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередо­вании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети держат платочки за два верхних конца в согнутых руках, а воспитатель собирает их. Воспитатель расставляет пособия и перестраивает детей в две колонны.

Основные виды движений.

Ходьба по наклонной доске.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Воспитатель приглашает по одному из каждой колонны и

предлагает сначала пройти по одной наклонной доске, затем по другой спуститься и допрыгать на двух ногах до флажка, обойти его и встать в конец своей колонны. Дети выполняют упражнения двумя колоннами. На первом занятии детям не­обходима помощь и страховка при выполнении первого уп­ражнения. Второе упражнение — прыжки — выполняется только после двукратного повторения равновесия всеми детьми.

Подвижная игра «Кролики» (вариант). На одной стороне площадки ставятся дуги (высота 50 см), около каждой из них располагаются дети небольшими группами. «Кролики сидят в клетках»,— говорит воспитатель, дети присаживаются на кор­точки. Воспитатель, выполняющий роль сторожа, поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов. Они подлезают под дуги, бегают и прыгают по всей площадке. Неожиданно вос­питатель говорит: «Бегите домой!» Кролики бегут к своим клеткам и снова подлезают под дуги. Игра повторяется не­сколько раз.

Ill часть. Ходьба в колонне по одному.

**38**

Программное содержание. Учить ходить пО краям площадки в колонне по одному, упражнять в беге врассып­ную, в прыжках в длину с места, приземляться одновремен­но на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, два шну­ра или рейки, мячи.

часть. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Построение в шеренгу. Воспитатель объясняет детям задание и обращает их внимание на флажки, стоящие по четырем сто­ронам площадки (зала), и говорит, что при ходьбе надо обя­зательно доходить до флажка, огибать его. Дети идут колонной по одному, когда последний в колонне пройдет четвертый флажок, дается команда и все бегут врассыпную по площадке. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дети берут по два флажка и выстраиваются с помощью воспитателя в две или три шеренги.

часть. Общеразвивающие упражнения (с флажками).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки в опущенных руках.

Поднять флажки через стороны, помахать ими, опустить, вер­нуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу. Наклонить­ся, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

И. п.: то же, флажки у груди. Повернуться вправо (влево), отвести флажки в сторону (руки прямые), вернуть­ся в исходное положение (4 раза).

И. п.: ноги слегка расставлены, флажки у груди. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (расстояние 15 см).

Воспитатель выкладывает из шнуров два ручейка, и дети

выстраиваются около них в две шеренги одна против другой. После показа упражнения дети по команде педагога подходят к исходной позиции так, чтобы носки ног располагались око­ло шнура, и прыгают. Сначала прыгает первая шеренга, за­тем также по сигналу вторая. Если дети неплохо справля­ются с заданием, то упражнение выполняют все одновременно.

Поочередное выполнение дает возможность педагогу лучше видеть детей, вовремя заметить ошибки, исправить их. Упраж­нение повторяется 4—5 раз.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

После прыжков дети берут мячи из коробки, располагают­ся по всей площадке и по сигналу воспитателя «бросили» под­брасывают мяч вверх. Каждый ловит в своем темпе в соот­ветствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После не­скольких подбрасываний мяча воспитатель предлагает выпол­нить упражнение тем, кто хорошо бросает и ловит мяч. Затем упражняются все дети.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

39

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, бросать мяч вдаль двумя руками, подлезать под шнур, не касаясь руками пола (земли).

Пособия. Мячи по количеству детей, две стойки, шнур.

I часть. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспи­тателя. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети идут колонной по одному, на сигнал воспитателя «лягушки» при­седают, на сигнал «зайчики» останавливаются и прыгают на двух ногах на месте. Для остановки детей в ходьбе и беге можно применить и другие сигналы. Например, «кузнечики» — приседают, прячутся, «белочки» — прыгают. Упражнения в ходь­бе и беге чередуются.

1. часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).
   1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).
   2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках впереди — спрятались, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
   3. И. п.: то же, мяч у груди. Поднять мяч вверх, накло­ниться, дотронуться до пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
   4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

* + 1. Бросание мяча вдаль двумя руками.
    2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает один шнур

на высоте поднятой вверх руки ребенка, другой на высоте 50 см. Стойки ставятся на таком расстоянии, чтобы все дети могли одновременно выполнять упражнение или же их рас­пределить на две подгруппы.

Дети выстраиваются вдоль шнура на расстоянии 1 м и по сигналу «бросили» перебрасывают мяч, затем подходят к ниж­нему шнуру и подлезают под него, стараясь не задеть, бегут за мячами. Упражнения выполняются несколько раз под­ряд.

Подвижная игра «Поймай комара».

* + - 1. часть. Игра малой подвижности.

40

Программное содержание. Упражнять в ходьбе со сменой направления движения, беге врассыпную, подлезать под шнур, не касаясь руками пола (земли), сохранять устойчи­вое равновесие при ходьбе по доске, перешагивая через ку­бики.

Пособия. Две стойки, шнур, 4—5 кубиков, доска (ши­рина 20 см).

I часть. Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Объяснение задания. Воспитатель дает ребенку, стоящему в колонне первым красный кубик, а стоящему последним в колонне — желтый. Дети идут колонной по одному, ведущий поднимает кубик вверх. Педагог предлагает остановиться, по­вернуться кругом и пойти за Мишей, у которого желтый ку­бик, он также поднимает его над головой. Затем воспитатель дает сигнал к бегу врассыпную. Ведущим можно дать цвет­ные погремушки или мелкие игрушки. Нельзя использовать в беге предметы, имеющие острые концы (флажки, султанчики и т. п.).

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

* + - * 1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туло­вища. Поднять руки через стороны и хлопнуть в ладоши, опустить руки вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).
        2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исход­ное положение (5 раз).
        3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поперемен­ное сгибание и разгибание ног — жучки (3 раза).
        4. И. п.: ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туло­вища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходь­бой (2 раза).

Основные виды движений.

Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола (земли).

Ходьба по доске (ширина 20 см), перешагивая через ку­бики, положенные на расстоянии одного шага.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур, затем на расстоянии 1 м кладет одну или две доски, на которые на расстоянии шага расставляются кубики. Воспитатель пред­лагает кому-либо из детей (заранее подготовлен) показать уп­ражнение.

Сначала выполняет упражнение первая подгруппа детей. Они подходят к шнуру, присаживаются на корточки и, не за­девая его, подлезают, встают, выпрямляются и снова подлезают и так 3—4 раза подряд.

Затем дети друг за другом идут по доске, перешагивая через кубики (попеременно правой и левой ногой).

После этого упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Если дети хорошо справляются с заданиями, можно еще раз повторить упражнение.

Подвижная игра «Мы топаем ногами». Играющие стано­вятся в круг на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети дей­ствуют, согласно его содержанию.

«Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головами. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем».

Дети соединяют руки, образуя круг.

«И бегаем кругом, И бегаем кругом».

Все бегут, воспитатель говорит: «Стой!» Малыши останав­ливаются. Игра повторяется.

III часть. Ходьба парами.

**ИЮЛЬ**

41

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, приземляться на полусогнутые ноги при перепрыгивании через шнуры, положенные на землю.

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, две доски (ширина 20 см), 5—6 шнуров.

часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Дети идут по кругу вокруг кубиков (разложенные заранее) сначала в одну сторону примерно две четверти круга, затем по указанию воспи­тателя бегут полный круг, останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут по кругу. По команде воспитателя подходят к кубикам и берут их.

часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть ими, сказать: «тук-тук», опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спи­ной. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямить­ся; наклониться, взять кубики, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: сидя на пятках, кубики в обеих руках у груди. Повернуться вправо (влево), положить кубики на пол у нос­ков ног; повернуться, взять кубик справа (слева), вернуться в исходное положение (4 раза).

И. п.: лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой.

Дети кладут кубики на место и садятся на стулья.

Основные виды движений.

Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 35 см).

Прыжки через шнуры (расстояние между ними 20—25 см).

На середине зала (площадки) ставится куб (или скамейка),

за который прикрепляются две доски. На расстоянии 1 м кла­дут шнуры (или косички) для перепрыгивания. Воспитатель показывает и объясняет упражнение. Дети выстраиваются в колонну по одному и друг за другом идут по доске, а затем перепрыгивают шнур. Воспитатель осуществляет страховку, под­бадривает детей, которые чувствуют себя неуверенно, напоминает, что голову и спину надо, держать прямо.

Подвижная игра «Кролики».

III часть. Игра малой подвижности.

42

Программное содержание. Упражнять в перешаги­вании через бруски и беге врассыпную, используя всю площад­ку, мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места, бросать мяч вдаль.

Пособия. 5—6 брусков (высота 6 см), плоские обру­чи (диаметр 35 см) по количеству детей, два шнура или рейки.

I часть. Ходить, перешагивая через бруски, бег врассыпную. Воспитатель раскладывает бруски на расстоянии шага ребенка и обращает внимание на бруски, объясняя, что их надо пере­шагивать сначала правой, затем левой ногой, не останав­ливаясь и не задевая их. Дети идут в колонне по одному, когда последний ребенок перешагнет все кубики, воспитатель подает команду к бегу врассыпную по всей площадке. Уп­ражнения в ходьбе и беге повторяются.

Со стойки дети берут обручи с помощью воспитателя, пере­страиваются 2—3 звена.

часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на Него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п.: то же, обруч в обеих руках у груди. Присесть, вынести обруч вперед. Встать, опустить обруч, вернуться в ис­ходное положение (5 раз).
3. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, наклониться, дотронуться ободом обруча до пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, обруч в обеих согнутых у груди руках. Сгибание и разгибание ног поочередно (3 раза).
5. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Прыж­ки на двух ногах в обруче в чередовании с ходьбой (2 раза).

Дети вешают обручи на стойку и встают напротив друг друга в две шеренги перед шнурами, разложенными на полу,— ручеек.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 20 см).

Воспитатель показывает, как надо перепрыгивать ручеек. Дети подходят к шнуру, слегка расставляют ноги, сгибают ко­лени и по сигналу «прыгнули» перепрыгивают через шнур. Сна­чала прыгает первая подгруппа, затем вторая. Упражнение по­вторяется 4—5 раз. Воспитатель следит, чтобы все мягко при­землялись на полусогнутые ноги.

2. Бросание мяча вдаль двумя руками (способ «из-за го­ловы»).

Воспитатель убирает шнуры и предлагает малышам взять по одному мячу из коробки и построиться в одну шеренгу. По сигналу «бросили» дети бросают мячи вперед-вверх и бегут за мячами. Упражнение повторяется 3—4 раза. Воспитатель отмечает тех детей, кто делал хороший замах и бросил дальше всех.

Подвижная игра «Трамвай».

III часть. Игра «Угадай, кто кричит».

43

Программное содержание. Ходить и бегать с оста­новкой по сигналу воспитателя, бросать мешочки в горизон­тальную цель, развивая силу броска и глазомер, упражнять в ползании на четвереньках между предметами.

Пособия. Обручи (диаметр 50 см) по количеству детей в подгруппе, по два мешочка на каждого ребенка, 10 кеглей.

* 1. часть. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспита­теля. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение за­дания. Дети идут в колонне по одному, по сигналу «стоп» останавливаются на том месте, где застал их сигнал.

Для общеразвивающих упражнений дети строятся в две ше­ренги с помощью воспитателя.

* 1. часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).
     1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль тулови­ща. Поднять руки в стороны, помахать, опустить, вернуться в ис­ходное положение (4 раза).
     2. И. п.: то же, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед. Встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение (5 раз).
     3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), вернуться в исходное положение (5 раз).
     4. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед со­бой. Попеременное сгибание и разгибание ног (4 раза).
     5. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух но­гах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Бросание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 1 —1,5 м) правой и левой рукой.

Воспитатель раскладывает обручи между детьми, стоящими друг против друга, и раздает по два мешочка. Сначала он по­казывает, как бросить мешочек, чтобы он точно попал в об­руч, при этом говорит, что надо энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу дети первой подгруппы (шерен­ги) бросают мешочки, затем второй подгруппы и так несколь­ко раз подряд. Поочередное выполнение упражнения дает воз­можность воспитателю видеть, как малыши справляются с за­данием, и помочь им в случае необходимости.

2. Ползание между кеглями на ладонях и коленях.

Воспитатель вместе с дежурными убирает обручи и мешочки и посередине зала (площадки) ставит кегли. Дети друг за другом ползут между кеглями на четвереньках, затем встают, выпрямляются, хлопают над головой. Если группа детей боль­шая, можно поставить кегли в два ряда.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

III часть. Игра малой подвижности.

**44**

Программное содержание. Ходить и бегать врассып­ную, ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке.

Пособия. По два султанчика на каждого ребенка, две гимнастические скамейки (высота 20 см), 3—4 обруча боль­шого диаметра.

* + - 1. часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки. Дети идут в колонне по одному примерно три четверти круга, затем по команде бегут врассыпную, бег и ходьба врассыпную повторяются.

Дети берут по два султанчика и выстраиваются в две ше­ренги.

* + - 1. часть. Общеразвивающие упражнения (с султанчиками).
         1. И. п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих ру­ках внизу. Поднять султанчики через стороны вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
         2. И. п.: то же, султанчики в обеих руках у груди. При­сесть, вынести султанчики вперед (руки прямые), встать, вы­прямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
         3. И. п.: сидя ноги врозь, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики вверх, наклониться и коснуться ими пола у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
         4. И. п.: лежа ноги прямые, султанчики за головой. Под­тянуть согнутые в коленях ноги и коснуться палочками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
         5. И. п.: ноги вместе, султанчики в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

4(2 раза).

Основные виды движений.

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ко­ленях.

Ходьба по скамейке, руки на поясе.

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки: по одной дети друг за другом ползут на четвереньках, по другой идут,

сохраняя равновесие, руки держат на поясе. Воспитатель на­поминает, что идти надо спокойно, смотреть вперед, голову и плечи держать прямо.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

**АВГУСТ**

45

Программное содержание. Упражнять в ходьбе па­рами, беге врассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по бревну, энергично отталкиваться в прыжках с про­движением вперед.

Пособия. По две погремушки на каждого, два флажка на подставке, бревно, дуги для игры.

часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в колонну, перестроение в пары. Дети идут парами, по сигналу воспитателя бегут врассыпную по всей площадке. Упражнения повторяются.

часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).

И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Под­нять погремушки вверх через стороны, погреметь, опустить, вер­нуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: то же, погремушки в обеих руках у плеч. При­сесть, вынести погремушки вперед, погреметь, встать, выпря­миться, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках за спиной. Наклониться, положить погремушки у носков ног, вы­прямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погре­мушки и спрятать за спину, вернуться в исходное положение (5 раз). Если упражнение выполняется на площадке, то ис­ходное положение будет стоя, ноги на ширине плеч.

И. п.: ноги вместе, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут погремушки в указанное место и перестраива­ются в колонну по одному.

Основные виды движений.

Ходьба по бревну.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстоя­ние 2 м).

Упражнения показывает кто-либо из детей, воспитатель объясняет задание. Дети друг за другом идут по бревну, сохраняя равновесие, затем прыгают на двух ногах с продвижением вперед до флажка. Упражнение повторяется 2—3 раза. Воспи­татель напоминает, что голову и спину надо держать пря­мо, смотреть вперед, по необходимости осуществлять стра­ховку.

Подвижная игра «Мыши в кладовой».

**46**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе ко­лонной по одному по краям площадки и беге врассыпную, при перепрыгивании энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги, подлезать под дугу.

Пособия. Малые обручи по количеству детей, восемь об­ручей диаметром 50 см, четыре дуги, четыре кегли.

часть. Ходьба в колонне по одному по краям площадки, бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, доходят до углов, обозначенных кеглями. Когда все пройдут полный круг, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения повторяются.

Дети берут со стойки по одному обручу и с помощью воспи­тателя перестраиваются в круг.

часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у плеч, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, взять обруч. Обеими руками, поднять до пояса, присесть, положить обруч на пол, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, наклониться, положить обруч на пол (или коснуться ободом пола), выпрямиться, вернуться в исходное по­ложение (4 раза).
4. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Прыж­ки на двух ногах в обруче (2 раза).

Дети вешают на стойку обручи и с помощью воспитателя перестраиваются в две шеренги.

Основные виды движений.

* 1. Подлезание под дуги (высота 40 см).
  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Воспитатель ставит по две дуги на расстоянии I м одна от другой, а затем раскладывает по пять обручей (вдоль площад­ки). Дети выполняют упражнения двумя колоннами. Вначале они подлезают под дуги, потом прыгают из обруча в обруч. Так как малышам упражнения знакомы, педагог только на­поминает, как выполнить задание без предварительного показа.

Подвижная игра «Птички в гнездышках».

* + 1. часть. Ходьба в колонне по одному.

47

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, учить правильному замаху при бросании мешочков вдаль правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке.

Пособия. Две гимнастические скамейки, по два мешочка и по одному кубику на каждого ребенка, шнур для игры.

* + - 1. часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания. Дети идут по кругу (кубики заранее разложены) в одну сторону, по сигналу воспи­тателя бегут, затем останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут по кругу.

Дети подходят к кубикам и берут их по одному.

* + - 1. часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиком).
         1. И. п.: ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Под­нять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
         2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик за спиной в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться; на­клониться, взять кубик, переложить его в левую руку, убрать руки за спину (4 раза).
         3. И. п.: сидя ноги скрестно, кубик в правой руке. Повер­нуться вправо, положить кубик сзади себя (около пятки), руки на поясе; повернуться, взять кубик, переложить в левую руку. То же повторить влево (4 раза).
         4. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, кубик на полу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут кубики на место и строятся в две шеренги.

Основные виды движений.

Метание мешочка вдаль правой и левой рукой.

Воспитатель перед каждой шеренгой кладет рейку (или шнур) и по два мешочка на каждого ребенка. Поодаль на не­большом расстоянии ставятся две гимнастические скамейки. По сигналу воспитателя «бросили» дети метают мешочки сна­чала правой, а затем левой рукой. Упражнения повторяются 4—6 раз. Дети кладут мешочки в коробку.

Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ладони и колени. Упражнение выполняется так­же двумя колоннами.

Подвижная игра «Лягушки».

часть. Игра малой подвижности.

**48**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе с из­менением направления движения и беге врассыпную, учить пра­вильному хвату руками за рейки гимнастической стенки при вле­зании на нее, сохранять равновесие, перешагивая через бруски.

Пособия. Мячи по количеству детей, 5—6 брусков, гимна­стическая стенка.

I часть. Ходьба и бег с изменением направления движе­ния. Дети идут колонной по одному, воспитатель дает команду ведущему идти по направлению к дереву, и все идут следом за ним, затем дается команда идти к другому предмету и т. д. Затем малыши бегают врассыпную по всей площадке.

Дети берут по одному мячу и перестраиваются в круг.

часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, опустить, вернуться в исходное по­ложение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Под­нять мяч вверх, наклониться и коснуться мячом пола, выпря­миться, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Присесть, вынести мяч вперед, встать, вы­прямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой. Про­катывание мяча вокруг себя вправо-влево (4 раза).

И. п.: ноги вместе, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходь­бой на месте (2 раза).

После общеразвивающих упражнений дети кладут мячи на место и садятся на скамейку.

Основные виды движений.

Влезание на гимнастическую стенку.

Ходьба с перешагиванием через бруски.

Воспитатель объясняет упражнение и основное внимание уделяет правильному хвату рук за рейки стенки (большой палец должен быть снизу, а остальные сверху). При этом сле­дит, чтобы нога ставилась серединой стопы на рейку. Ребе­нок (заранее подготовленный) показывает упражнение, а вос­питатель уточняет основные элементы. Упражнение выполняется подгруппами не более четырех детей одновременно. Затем де­ти выполняют упражнение в равновесии — перешагивают через 5—6 брусков, положенных на расстоянии одного шага (пере­менный шаг правой и левой ногой). После этого упражне­ния выполняет следующая подгруппа детей.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

В последнем летнем месяце четвертого квартала для повто­рения используется весь программный материал, освоенный детьми на предыдущих физкультурных занятиях, в игровых уп­ражнениях и подвижных играх.