**Лайзане**

**Сентябрь**

**Первая и вторая недели**

*Программное содержание.* Учить детей ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия.

*Пособия.* Ящик (50х50х10 см), палка (1,5-2-2,5 м), погремушка.

*Методика проведения занятия.*

1. Принести игрушку – ходьба в прямом направлении (3-4 м ) до предмета (2-3 рза).
2. Доползти до погремушки (2-3раз). Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют упражнение по одному, воспитатель помогает каждому ребенку. Дети от 1 года 6 месяцев и старше выполняют упражнение все одновременно.
3. И.п.: сидя на ковре, обеими руками держаться за палку. Поднять руки вверх и опустить вниз (4-6 раз). воспитатель помогает сесть на , чтобы все были обращены лицом в одну сторону; младшей подгруппе, в которой занимаются 2-3 детей, дает палку длиной 1,5 м; старшей подгруппе, из 4-6 детей,- палку длиной 2-2,5 м. Воспитатель становится лицом к детям и вместе с ними выполняет упражнение, приговаривая: «Подняли руки и опустили»
4. Взойти на ящик и сойти с него (2-3 раза).

**Третья и четвертая недели**

*Программное содержание.* Учить детей ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово.

*Пособия*. Ребристая дорожка, воротца, обруч, мячи по количеству детей.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходьба по дорожке (3-4 м 0 до предмета (2-3 р). Дети сидят на скамейке, перед ними лежит дорожка. Воспитатель приглашает всех пройти по дорожке ( малышей берет за руку и идет вместе) Дети постарше выполняют самостоятельно: они идут друг за другом.
2. И.п.: стоя, держаться за обруч. присесть и выпрямиться (4-5 р). Воспитатель помогает взяться за обруч обеими руками и вместе с детьми выполняет упражнение, приговаривая: «Присели и встали». (Тех кто еще не умеет держаться за обруч, воспитатель придерживает за руку.)
3. Ползание (2-3 м) и подлезание под воротца (2-3 р).Дети сидят на скамейке. Перед ними на мате на расстоянии 2-3 м стоят воротца. По просьбе воспитателя младшие дети по одному, старшие – друг за другом ползут до воротец, подлезают под них и садятся на скамейку на противоположной стороне. Когда все сядут, воспитатель предлагает ползти обратно.
4. Брось мяч двумя руками вперед (3-4р). Упражнение выполняют дети постарше (в возрасте от 1 года 6 м.) Воспитатель по физ.кул. дает каждому ребенку мяч. Показывает, как надо бросить его, и предлагает повторить задание. Тем, кто не может бросить мяч, педагог помогает: встает сзади , берет руки и вместе с ним бросает мяч.
5. «Идите ко мне» - ходьба с мячом. воспитатель встает на расстоянии 3-4 м от детей, предлагает им взять мяч и зовет их: «Принеси мне мяч». Дети приносят мячи и отдают их педагогу (или кладут в корзину, ящик).

**Октябрь**

**Первая и вторая недели**

*Программное содержание.* Упражнять в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании бревна, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве.

*Пособия.* Бревно (длина 2,5, диаметр 25 см), палка (2-3 м), мячи по количеству детей, игрушка.

*Методика проведения занятия.*

1. «Идите к игрушке» (2-3 р). Дети сидят на скамейке в одном конце зала. Перед ними на расстоянии 5-8 м воспитатель по физической культуре, у него яркая игрушка. Он зовет малышей подойти и посмотреть игрушку. Застенчивых называет по именам.
2. Ползание и перелезание через бревно (скамейку) – 2-3 раза. Дети сидят на скамейке. В конце ковровой дорожки (длина 3-4 м ) бревно. Они ползут на четвереньках до бревна, перелезают через него (опираясь руками и переступая одной, потом другой ногой), садяться на скамейку, находящуюся за бревном. Когда задание выполняют все, воспитатель по физической культуре предлагает ползти обратно. Дети младшей группы выполняют упражнение по одному, старшей – друг за другом.
3. И.п.: сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Поднять руки вверх и опустить (4-6 раз). Дети садятся на коврик, повернувшись к воспитателю по физической культуре, и держаться за палку. педагог вместе с ними выполняет упражнение, регулируя темп движения.
4. И.п.: стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться (3-4 р). Воспитатель по физической культуре стоит (держит палку за середину) и вместе с детьми выпоняет упражнение.
5. Держать мяч обеими руками и бросить его (2-3р). Упражнение выполняют дети постарше (в возрасте от 1 года 6 м.). Воспитатель по физической культуре предлагает детям взять мяч из ящика или корзины. Помогает бросить мяч тем, у кого не получается бросок.
6. Игровое упражнение «Идите к собачке» (2-3 р). Дети сидят на скамейке, воспитатель по физической культуре находится на противоположной стороне зала, зовет малышей к себе посмотреть собачку. Они подходят, гладят собачку, она лает, и все убегают на свои места.

**Третья и четвертая недели.**

*Программное содержание.* Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и полезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве.

*Пособия.*2 стойки (или кубы, высота 40-50 см ), палка (или веревка), мячи по количеству детей.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходьба по дорожке (ширина 40 см, длина 4-5 м) – 2-3 раза. Дети младшей подгруппы идут по одному, старшей – друг за другом.
2. Ползание и подлезание под палку (или веревку), установленную на высоте 40-50 см (2-3 раза). В конце ковровой дорожки воспитатель по физической культуре ставит стойки с палкой. Дети ползут на четвереньках, подлезают под палку, затем истают и идут на место.
3. И.п.: лежа на животе, обеими руками держаться за палку, руки вытянуты. Приподнять руки и опустить палку на пол (3-4 р). Дети ложатся на коврик и берутся за палку. Воспитатель по физической культуре становится перед ними у середины палки, поднимает палку и опускает, следит, чтобы дети лежали прямо.
4. Бросать мяч обеими руками вперед (3-4 р). Дети старшей подгруппы могут выполнять упражнение самостоятельно. Малышам дают мяч и предлагают попытаться его бросить.
5. Игровое упражнение «Бегите ко мне» и ходьба за воспитателем по физической культуре. Упражнение выполняют дети от 1 года 6 м.

**Ноябрь**

**Первая и вторая недели.**

*Программное содержание.* Познакомить детей с броском мешочка на дальность правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, кмение ориентироваться в пространстве.

*Пособия.* 2 стойки , палка, гимнастическая доска (ширина 30-25 см), мешочки с песком или маленькие мячи по количеству детей , кукла.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходьба по доске, положенной на пол (2-3 р). Дети сидят на скамейке. Перед ними доска, на одном конце которой сидит кукла. Воспитатель по физической культуре показывает, как пройти по доске. Дети младшей подгруппы выполняют задание по одному. По необходимости воспитатель по физической культуре поддерживает из за руку. Дети старшей подгруппы могут выполнять движение поточно (друг за другом).
2. Ползание и переступание веревки или рейки, приподнятой на высоте 10 см (2-3 раза). На расстоянии 3-4 м от детей стоят стойки, на них укреплена рейка или можно вставить рейку в отверстие конуса. Воспитатель по физической культуре показывает, как переступить рейку. Сначала дети ползут на четвереньках, затем встают и переступают рейку. Малыши переступают рейку, лежащую на полу. Дети старшей подгруппы переступают палку, находящуюся на высоте 10 см. Упражнение выполняется поточно (друг за другом). Если дети затрудняются, воспитатель по физической культуре поддерживает их за руку.
3. И.п.: стоя. держаться руками за обруч. Присесть и выпрямиться (4-5 р). Воспитатель по физической культуре выполняет упражнение вместе с детьми.
4. И.п.: стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мешочек с песком (мяч) на дальность (по2-3 раза правой и левой рукой). Воспитатель по физической культуре показывает детям, как поднять руку вверх и далеко бросить мяч. Это упражнение выполняют только дети от 1 года 6 м.
5. И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять ноги до палки и опустить на пол (4-5 раз). Воспитатель помогает детям лечь
6. Игровое упражнение «Догоните куклу» и Ходьба (25-30 с). Воспитатель по физической культуре предлагает поиграть с куклой - догнать ее. Малыши догоняют куклу, она их гладит, и игра повторяется. Дети младшей подгруппы идут к кукле.

**Третья и четвертая недели**

*Программное содержание.* Упражнять в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

*Пособия.* Ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходьба в прямом направлении (2—3м) и по ребристой доске (2-3р). Воспитатель по физической культуре показывает детям, как пройти по ребристой доске. Дети повторяют упражнение. При необходимости воспитатель по физической культуре помогает детям встать на доску и сойти с нее. Все проходят по доске на противоположную строну зала и садятся на скамью. Затем идут обратно.
2. Ползание по дорожке между двумя линиями (ширина 50 см), встать, выпрямиться, взойти на ящик и сойти с него (2-3 р). Дети выполняют упражнение самостоятельно. По необходимости, когда ребенок встает на ящик, Воспитатель по физической культуре поддерживает его за руку, подбадривая.
3. И.п.: лежа на спине, держаться за палку посредине и медленно тянет ее к себе и опускает, приговаривая: «Сели и легли», напоминаем детям, что за палку надо держаться крепко.
4. И.п.: стоя, держаться за палку. Присесть выпрямиться (4-6р) Дети держат палку хватом сверху. Воспитатель по физической культуре повернувшись к ним, держит палку за середину и вместе с детьми выполняет упражнение.
5. Бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками, бежать за мячом (3-4р). Воспитатель по физической культуре показывает детям старшей подгруппы, как поднять мяч над головой и бросить его. Малыши бросают, держа его обеими руками снизу, они просто отталкивают его от себя. старшие ребята сами бегут за мячом и повторяют бросок. Малышам может подать мяч воспитатель по физической культуре.

**Декабрь**

**Первая и вторая недели**

*Программное содержание.* Упражнять в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, учить бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность.

*Пособия.* Гимнастическая доска, ящик, 2 стойки, палка (или воротца), мячи и кегли по количеству детей.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходить по доске, затем пройти 2-3 м, взойти на ящик и сойти с него (2-3 р). Детям старшей подгруппы воспитатель по физической культуре предлагает пройти по доске самостоятельно.
2. Ползание и подлезание под палку (высота 40-50 см) – 2-3 раза.
3. И.п.: стоя у палки ,приподнятой на высоту (40-50 см), по другую сторону палки на полу стоят кегли ( или игрушки). Наклониться вперед над палкой, взять кеглю и поднять ее вверх, наклониться, поставить кеглю на пол, выпрямиться и показать руки (3-4 раза).
4. И.п.: сидя, обеими руками держать кеглю. Положить кеглю на пол с правой стороны, показать руки, взять кеглю, переложить ее в левую сторону и опять показать руки (3-4 раза). Упражнение выполняют только дети старшей подгруппы.
5. Бросать мяч на дальность из-за головы обеими руками (4-5 раз). Воспитатель по физической культуре показывает, как бросить мяч: поднимает руки вверх, отводит их назад и резким движением вперед бросает мяч, выполняет упражнение еще раз вместе с детьми старшей подгруппы. Малыши бросают мяч снизу обеими руками.
6. Игровое упражнение «Догони меня» и спокойная ходьба рядом с воспитателем по физической культуре. При выполнении задания воспитатель все время меняет направление бега. Дети младшей подгруппы выполняют игровое упражнение «Бегите ко мне».

**Третья и четвертая недели**

*Программное содержание.* Упражнять в ходьбе с высоким пониманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве .

*Пособия.* Длинные палки (2-3), гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, игрушка мишка.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходить высоко поднимая ноги. Переступать через палки (веревки), положенные на пол на расстоянии 1,5-2 м одна от другой (2-3 раза). Палки лежат на ковровой дорожке, чтобы не катились. Воспитатель по физической культуре показывает, как идти высоко поднимая ноги, не наступая на палки.
2. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку (2-3 раза). Дети сидят перед гимнастической скамейкой, за ней на небольшом расстоянии стул на котором сидит мишка. Воспитатель по физической культуре напоминает детям, что во время ползания надо смотреть вперед, на скамейку. Малыши вместо скамейки могут перелезать через бревно.
3. И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться каждой рукой за палку (хватом сверху). Поднять руки вверх и опустить (4-6 р). Воспитатель по физической культуре сидит в конце скамейки, повернувшись к детям, держит палки за концы и вместе с детьми выполняет упражнение, регулируя темп движения.
4. И.п.: тоже. Держась за палки, руки вытянуть вперед. наклониться, вернуться в исходное положение (4-6 р).
5. «Догоните мяч» Катать мяч двумя руками вперед и догонять его (3-4 р). Воспитатель по физической культуре показывает, как надо катать мяч, отталкивая его обеими руками, затем выполняет упражнение вместе с детьми.
6. Спокойная ходьба за воспитателем по физической культуре с мячом в руках.

**Январь**

**Первая и вторая недели**

*Программное содержание.* Упражнять в ходьбе по гимнастической доске, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.

*Пособия.* Гимнастическая доска, палка, обруч( диаметр 50-60 см), мячи по количеству детей, игрушка собачка.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке (или ребристой доске) – 2-3 раза. Дети младшей подгруппы выполняют это упражнение с помощью взрослого.
2. Ползание и пролезание в обруч (2-3 раза). Воспитатель по физической культуре стоит в конце ковровой дорожке, вертикально держит обруч (обруч может быть прикреплен к стойке) и предлагает детям ползти на четвереньках к обручу, пролезть в него, подойти, погладить собачку, которая сидит на стуле на расстоянии 1-2 м от обруча.
3. И.п.: лежа на животе, держаться обеими руками за палку. Поднять палку и опустить (3-4р).
4. И.п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь (3-4 раза).
5. Бросать мяч (или мешочек с песком) на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой рукой). Это упражнение выполняют дети старшей подгруппы. Дети младшей выполняют бросок обеими руками вперед.
6. Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка» (2 раза). Воспитатель прячет игрушку так, чтобы дети видели, куда он ее ставит. Затем все идут искать, находят и вместе с ней играют: собачка лает, дети убегают и садятся на скамью. Игра продолжается.

**Третья и четвертая недели**

*Программное содержание.* Упражнять в ходьбе по наклонной доске, ползании и перелезании бревна, учить бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.

*Пособия.* Гимнастическая доска, бревно, палка, мячи по количеству детей.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходьба по наклонной доске, приподнятой на 10-15 см (2-3 раза). Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по доске друг за другом. Воспитатель по физической культуре помогает малышам, придерживая за руку.
2. Ползание и перелезание через бревно (2-3 раза). Бревно лежит в конце или середине ковровой дорожки. Дети выполняют упражнение друг за другом или по двое, по трое одновременно.
3. Бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками и бежать за ним (3-4 раза). Воспитатель по физической культуре показывает упражнение и выполняет его вместе с детьми. Дети младшей подгруппы выполняют бросок вперед двумя руками снизу.
4. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги до палки и опустить (4-6 раз). Дети старшей подгруппы поднимают ноги и пытаются дотянуться до палки. Малыши понимают и опускают ноги вместе с движением палки вверх (воспитатель по физической культуре кладет палку под ноги, чуть выше стопы).
5. И.п.: стоя, держаться за палку. Присесть и встать, не отпуская палку (4-6 раз). Воспитатель по физической культуре с помощью палки регулирует движение детей, помогая им выполнять полное приседание.
6. Игровое упражнение «Бегите ко мне» и спокойная ходьба за воспитателем (2-3 раза).

**Февраль**

**Первая и вторая недели**

*Программное содержание.* Упражнять в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.

*Пособия.* Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходьба по дорожке, нарисованной мелом или обозначенной веревкой, шнуром (длина 2-3 м, ширина 35-30 см) – 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по дорожке друг за другом. Воспитатель стоит в конце дорожки и зовет их к себе, затем все идут обратно.
2. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку (или дугу) – 2-3 раза. Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа.
3. И.п.: сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени (4-5 раз). Дети сидят на ковре, перед ними воспитатель по физической культуре, он показывает движение и выполняет упражнение вместе с детьми.
4. Бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы, бежать за ним (3-4 раза). Детям младшей подгруппы воспитатель по физической культуре предлагает поднять мяч над головой и бросить. Малыши сами берут мячи и повторяют бросок.
5. И.п.: «Птички летают» - поднимать руки в стороны и опускать. «Птички клюют зернышки» - присесть и постучать пальцами по коленям (3-4 раза). Упражнение выполняют дети старшей подгруппы.
6. Игра «В гости к куклам» и ходьба с куклой (2-3 раза).

**Третья и четвертая недели**

*Программное содержание.* Упражнять в ползании и пролезании в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.

*Пособия.* 2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, мячи по количеству детей.

*Методика провидения занятия.*

1. Ходьба по извилистой дорожке (длина 3-5 м), нарисованной мелом или обозначенной шнуром. Воспитатель по физической культуре показывает детям дорожку, говорит им, что по дорожке надо идти так, чтобы не переступать через линии и не на ступать на них. Дети старшей подгруппы идут друг за другом. Малыши идут по прямой дорожке.
2. Ползание и пролезание в обруч (2-3 раза). Дети ползут на четвереньках 2-3 м до обруча, который держит воспитатель (обруч может быть прикреплен к стойке), пролезают в него и садятся на места.
3. И.п.: стоя, держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки, наклониться, взять обруч и выпрямиться (3-4 р).
4. Ходить по наклонной доске (высота над полом 10-20 см) вверх и вниз (2-3р). Дети выполняют упражнение самостоятельно, воспитатель по физической культуре идет рядом и пожеланию подает руку.
5. Бросать мяч двумя руками через ленту (или сетку), натянутую на уровне груди ребенка (3-4р). Дети стоят на расстоянии 0,5- 1 м от ленты и вместе с воспитатель по физической культуре бросают мячи через нее, затем бегут за мячом и снова бросают. Дети в возрасте от года до 1 года 6 месяцев бросают мяч двумя руками вперед.
6. «Идти по глубокому снегу» - ходить высоко поднимая ноги. Вся подгруппа идет гурьбой за воспитатель по физической культуре. Действия детей воспитатель по физической культуре сопровождает эмоциональным рассказом. Застенчивых и малоподвижных берет за руку.

**Март**

**Первая и вторая недели**

*Программное содержание.* Учить детей катить мяч ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.

*Пособия.* Ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей.

*Методика провидения занятия.*

1. Ходить по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него (2-3 раза). Дети идут друг за другом. По необходимости воспитатель помогает им взойти на ящик и сойти с него, побуждает малышей выполнять движения самостоятельно.
2. *И.п.:* лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держать за палку (3-4 раза).
3. Катать мяч двумя руками вперед (3-4 раза). Воспитатель по физической культуре показывает, что мяч надо взять снизу, наклониться вперед (или присесть) и оттолкнуть его двумя руками так, чтобы он покатился.
4. Ползание и перелезание через бревно (2-3 раза). Сначала дети свободно ползут по коврику или ковровой дорожке друг за другом или по двое, затем перелезают через бревно.
5. Ходить высоко поднимая ноги, переступая из обруча в обруч. Воспитатель по физической культуре раскладывает на ковровой дорожке 5-6 обручей один за другим и показывает, как переступать через них: высоко поднимать ноги и не наступать на край обруча. По необходимости дает малышам руку и помогает выполнять упражнение.
6. «Зайчики прыгают» - прыжки на месте на двух ногах, «Мышки идут» - спокойная ходьба. Во время поскоков дети свободно держат руки. После нескольких прыжков они спокойно ходят на месте. Воспитатель по физической культуре обращает внимание на то, что прыгать надо легко, и сам показывает. Как это делать. Дети прыгают (10-15 с), затем идут. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев это упражнение не выполняют.

**Третья и четвертая недели**

*Программное содержание.* Упражнять детей в бросании мяча, учить ходить, меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве.

*Пособия.* Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина.

*Методика проведение занятия.*

1. Ходьба врассыпную между стульями. Затем дети ставят стулья в указанное место и садятся. Дети младшей подгруппы выполняют ходьбу в прямом направлении.
2. Ползание на четвереньках по ковровой дорожке до определенного места (2-3 раза). Воспитатель по физической культуре предлагает детям доползти до стульев, которые стоят на противоположной стороне зала, и сесть на них, после этого малыши ползут обратно.
3. Бросать мяч двумя руками снизу (2-3 раза). Задание выполняет вся подгруппа одновременно. Для ориентировки дети могут стоят за чертой.
4. *И.п.:* лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги до палки и опустить (4-5 раз).
5. Игра «Догоните меня» (2-3 раза).
6. «Мышки идут» - спокойная ходьба вместе с воспитателем. Застенчивых и самых маленьких детей педагог берет за руку и ходит вместе с ними.

**Апрель**

**Первая и вторая недели**

*Программное содержание.* Учить детей ходить высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.

*Пособие.* Гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей.

*Методика проведения занятия.*

1. Ходить переступая через палку, понятую на высоту 5-10 см. (2-3 раза). Воспитатель по физической культуре предлагает пройти к стульям, которые находятся на противоположной стороне зала. На пути к ним стоят стойки с палкой, ее надо переступить. Воспитатель по физической культуре встает у палки и по необходимости подает ребенку руку, помогая ему выполнить задание. Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа.
2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (2-3 раза). Воспитатель по физической культуре объясняет, что, ползая по скамейке, надо держаться руками за ее края. Упражнение дети выполняют по одному. Воспитатель идет рядом и по необходимости придерживает ребенка за туловище. Дети младшей подгруппы выполняют ползание на ковре.
3. *И.п.:* сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться руками с обеих сторон за гимнастические палки: поднять руки и опустить (3-4 раза).
4. Бросать мешочек с песком (мяч) на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой). Можно предложить детям бросать мешочки через гимнастическую скамейку. Дети младшей подгруппы бросают мяч двумя руками снизу.
5. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза). Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель по необходимости подает ребенку руку, помогая ему подняться и спуститься с доски.

**Третья и четвертая недели**

*Программное содержание.* Учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.

*Пособия.* Ребристая доска, ящик (40х40х10 см), воротики, обруч, мячи по количеству детей, лента.

*Методика проведения занятия.*

1. Идти по ребристой доске, взойти на ящик (находится на расстоянии 1-2 м от доски) и сойти с него (2-3 раза). Доска и ящик лежат на ковровой дорожке. Если дети уверено выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом. В противном случае они выполняют задание по одному. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев только идут по ребристой доске.
2. Ползание и подлезание под воротца (2-3 раза). Дети ползут друг за другом по коврику до ворот, подползают под них и идут к стульям. Первыми выпоняют упражнение более смелые дети.
3. Бросать мяч через ленту, расположенную на уровне груди ребенка (3-4 раза). Воспитатель по физической культуре предлагает детям встать с одной стороны ленты и взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросать мяч: поднять обе руки над головой и резким толчком перебросить его через ленту. Дети младшей подгруппы бросают мяч вперед, не перебрасывая через ленту.
4. *И.п.:* сидя, держаться обеими руками за обруч (хватом сверху). Поднять руку и опустить (4-5 раз). Воспитатель по физической культуре выполняет упражнение вместе с детьми.
5. *И.п.:* стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться (3-4 раза). Воспитатель по физической культуре говорит: «Присели и встали», регулируя темп выполнения упражнения.
6. Игра «Догони собачку» и ходьба за собачкой (2-3 раза).

**Май**

**Первая и вторая недели**

*Программное содержание.* Упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторять ползание и перелезание, развивать ловкость и самостоятельность.

*Пособия.* Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка.

*Методика провидения занятия.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью воспитателя (2-3 раза). Дети выполняют упражнение по одному. Воспитатель по физической культуре помогает им встать на скамейку и сойти с неё, а также придерживает ребенка за руку во время ходьбы.
2. Ползание (3-4 м) и перелезание через гимнастическую скамейку (2-3 раза). Все дети ползут до гимнастической скамейки, перелезают её. Воспитатель по физической культуре находится у скамейки, по мере необходимости помогает детям.
3. Бросать мяч двумя руками из-за головы -2-3 раза. Упражнение дети выполняют все одновременно, затем бегут за мячом и возвращаются обратно.
4. И.п.: сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Лечь и снова сесть, не отпуская палку (4-5 раз). Движение выполняются в спокойном темпе.
5. И.п.: лежа на животе, держаться обеими руками за палку, руки вытянуты вперед. Приподнять руки и опустить (3-4 раза). Воспитатель по физической культуре следит, чтобы дети выпрямляли руки и поднимали голову.
6. Игра «В гости к куклам» (2-3 раза). Дети бегут к куклам, которые сидят на стульях на расстоянии 4-6 м от детей. Малыши берут кукол и ходят с ними.

**Третья и четвертая недели**

*Программное содержание.* Учить детей ходьбе со сменой направления, бросание в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия.

*Пособия.* Гимнастическая скамейка, наклонная доска, ящик или корзина, мячи по количеству детей.

*Методика провидения занятия.*

1. Ходьба со сменой направления. Воспитатель по физической культуре приглашает детей идти за ним, проходит к противоположной стороне зала и предлагает пойти в другую сторону (2-3 раза).
2. Ползание по гимнастической скамейке (2-3 раза). Дети выполняют задание по одному.
3. И.п.: сидя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх и опустить на колени(4-5 раз). Дети сидят на ковре, повернувшись к воспитателю по физической культуре. Все одновременно выполняют упражнение.
4. Бросать мяч в обруч(корзину), установленный на уровне груди ребенка на расстоянии 50-70 см (3-4 раза). Упражнение выполняют одновременно 2-3 ребенка. Дети встают вокруг обруча ( корзины) на расстоянии, отмеченном чертой (веревкой, палкой), и вместе с воспитателем по физической культуре бросают мячи. Затем задание выполняют другие дети.
5. Ходьба по наклонной доске вверх-вниз (2-3 раза). Дети идут по доске друг за другом, не торопясь. По желанию малышей воспитатель разрешает им пройти по доске самостоятельно.
6. «Зайчики прыгают» - прыжки на двух ногах, руки держать свободно. Ходьба в медленном темпе за воспитателем.

*С.Я.Лайзане*