**План индивидуального развития детей среднего дошкольного возраста**

**по физической культуре**

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