

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №7 г.Лебедянь Липецкой области

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете МАДОУ д/с№7  
Протокол №1 от « 30 » августа 2022

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №122 от « 30 » августа 2022  
Заведующий МАДОУ д/с№7  
Е.А.Попова



**Рабочая программа по образовательной области  
«Физическое развитие» к основной образовательной программе  
дошкольного образования МАДОУ детского сада  
комбинированного вида №7 города Лебедяни Липецкой области  
в подготовительной группе на 2022-2023 учебный год**

Разработчики  
Станкевич Татьяна Валерьевна,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

## **Оглавление**

1. Содержание программы.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	6
3. Календарно-тематическое планирование.....	7
4. Содержание работы в совместной деятельности воспитателя с детьми в режимных моментах.....	76

## 1. Содержание программы

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

### **Физическое развитие включает:**

-физическая культура

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни ( в режимных моментах)

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### **Физкультура**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и

ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### ***Основные движения***

***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

***Бег.*** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

***Ползание, лазанье.*** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

***Прыжки.*** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух

ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге. Круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### ***Подвижные игры.***

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### ***Спортивные игры***

***Городки.*** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

***Элементы баскетбола.*** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

***Элементы футбола.*** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

***Элементы настольного тенниса.*** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

### **Физическое развитие.**

Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Самостоятельно организовывает подвижные игры (в разных вариантах).

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».

Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)**

Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.

Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.

Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании выполняет эти правила.

Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.

Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

### 3. Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Содержание	Дата проведения	
		По плану	По факту
	<b>Физическая культура</b>		
	Занятие 1 Задачи. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (Юм – ходьба, 20 м – бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три. II часть. Общеразвивающие упражнения	09.22	

<p>1. И. п.[1] – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, руки на пояс; 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – исходное положение (5–8 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3–4 раза.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3–4 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12–15 раз.</p> <p>При выполнении упражнения на равновесие основное внимание воспитатель уделяет сохранению правильной осанки (голову и спину держать прямо, стараясь не уронить мешочек). В конце скамейки ребенок должен выполнить поворот влево (или вправо), взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз, не прыгая. Задание выполняется поточно, друг за другом, колонной; интервал между детьми 3–4 шага.</p> <p>Дети переходят к выполнению упражнения в прыжках: прыгают, используя взмах рук и приземляясь на полусогнутые ноги, затем обходят пособия с внешней стороны и возвращаются в свою колонну.</p> <p>После выполнения первых двух упражнений дети строятся в две шеренги. В руках каждого ребенка одной шеренги мяч. По сигналу воспитателя дети приступают к перебрасыванию мячей. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Главное – попасть мячом в руки партнеру, а тот при ловле не должен прижимать мяч к груди.</p> <p>III часть. «Ловишки». С помощью считалки выбирается водящий-ловишка и становится на середину зала (площадки). По сигналу воспитателя «Раз-два-три – лови!» все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой</p>		
---	--	--



	<p>(запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2–3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза. Если группа большая, то выбираются двое ловишек.</p> <p>Занятие 2</p> <p>Задачи. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>I часть. Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2–3 раза; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй – должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.</p> <p>«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1–8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.</p> <p>«Догони свою пару». Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3–4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15–20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки»</p>	09.22	
	<p>Занятие 4</p> <p>Задачи. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за</p>	09.22	

<p>голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</li> <li>3. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).</li> <li>4. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 – наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять флажки; 4 – исходное положение (6 раз).</li> <li>5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</li> <li>6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10–12 раз). Повторить 3 раза.</li> </ol> <p>Между сериями прыжков небольшая пауза.</p> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд).</li> <li>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</li> <li>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза.</li> </ol> <p>Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.</p> <p>Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ – двумя руками из-за головы).</p> <p>Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру,</p>		
--	--	--

	<p>приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3–4 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p> <p>Занятие 6**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30–35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду-победителя. Повторить 2–3 раза.</p> <p>«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4–5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра «Великаны и гномы».</p>	09.22	
	<p>Занятие 7</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам.</p> <p>Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p>	09.22	

<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 – исходное положение (мяч в левой руке); 3–4 – то же левой рукой (5–6 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки с мячом вперед; 2 – правую руку с мячом отвести в сторону; 3 – правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 – исходное положение. То же левой рукой (4–5 раз).</li> <li>3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1–2 – присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</li> <li>4. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке; 1–8 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3–4 раза в каждую сторону).</li> <li>5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3–4 – опустить ногу (6 раз).</li> <li>6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.</li> </ol> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Повторить 2–3 раза.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза).</li> <li>3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.</p> <p>Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 9**</p> <p>Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при</p>	09.22	
--	-------	--

	<p>передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; бег – 20 м; ходьба – 10 м. Ходьба и бег между предметами (5–6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Быстро передай». Играющие становятся в 3–4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. Задание выполняется 3–4 раза.</p> <p>«Пройди – не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра «Летает – не летает».</p>		
	<p>Занятие 10</p> <p>Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p> <p>I часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p> <p>II часть. Обще развивающие упражнения с палками</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – то же. 1– руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (7 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, палка за головой. 1–2 – поднять ноги вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, палка внизу. 1– палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1– прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3–4 раза.</p>	<p>10.22</p> <p>10.22</p>	

<p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</li> <li>3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</li> </ol> <p>Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бежит в кругу стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30–40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 12**</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1–8» – прыжки по кругу на двух ногах, затем на счет «1–8» – прыжки на правой ноге и на следующий счет «1–8» – на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.</p> <p>«Проведи мяч». Играющие строятся в 2–3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4–5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно) (рис. 3).</p> <p>«Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой</p>		
--	--	--

	<p>команды – коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются вернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.</p> <p>III часть. Игра «Фигуры».</p>		
	<p>Занятие 13</p> <p>Задачи. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Етавное – не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>2. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – влево (6 раз).</li> <li>3. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – присесть руки на пояс; 2 – исходное положение (6 раз).</li> <li>4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1–8 раз, пауза и повторить) (3–4 раза).</li> <li>6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1–8 – прыжки на правой ноге; 1–8 – прыжки на левой, пауза и повторить.</li> </ol> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2–3 раза).</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6–8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой – на левой (3–4 раза).</li> <li>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант – ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10–12 раз.</li> </ol>	10.22	

	<p>Подвижная игра «Перелет птиц». На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы и т. д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 15**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4–5 брусков; высота бруска 6—10 см).</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Перебрось – поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10–12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).</p> <p>«Не попадись». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30–35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбирают другие водящие.</p> <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>	10.22	
	<p>Занятие 16</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с</p>	10.22	



<p>помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6–8 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</li> <li>3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 – исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (4–6 раз).</li> <li>4. И.п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1–2 – прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).</li> <li>5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; 2–8 – прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).</li> </ol> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</li> <li>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</li> <li>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4–5 м).</li> </ol> <p>Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая – располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей).</p> <p>Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга.</p> <p>Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Эхо».</p> <p>Занятие 18**</p> <p>Задачи. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность</p>	11.22	
---	-------	--

	<p>броска; упражнять в прыжках.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.</p> <p>По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят.</p> <p>«Перепрыгни – не задень». Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5–2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p>Занятие 19</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</p>	11.22	

<p>3. И. п. – сидя верхом, руки за голову. 1 – поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 – поставить правую ногу на скамейку; 2 – поставить левую ногу на скамейку; 3 – шаг вниз правой ногой; 4 – шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1–8»), Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3–4 раза).</p> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</li> <li>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</li> </ol> <p>После показа и объяснения дети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2–3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3–4 раза.</p> <p>Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2–3 раза)</p> <p>Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии – ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное – удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p> <p>Занятие 21**</p> <p>Задачи. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по</p>	11.22	
---	-------	--

	<p>сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5–6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие становятся в 3–4 колонны. На расстоянии 2–2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p>Занятие 22</p> <p>Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала. (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).</p>	11.22	

<p>3. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1–4 – прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1–3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон туловища вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>6. И. п. ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1–8» (повторить 3–4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 24**</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Лягушки». Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5–2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.</p>	<p>11.22</p>	
---	--------------	--

	<p>«Не попадись». Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2–3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2–3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</p> <p>III часть. Игра «Эхо».</p>		
	<p>Занятие 25</p> <p>Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).</li> <li>2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>3. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).</li> <li>4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1–2 – поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).</li> <li>5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3–4 – исходное положение (6 раз).</li> <li>6. И. п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1–8».</li> </ol> <p>Повторить 3 раза.</p> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) подряд без паузы (3–4 раза).</li> <li>3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».</li> </ol>	11.22	

<p>Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо.</p> <p>Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6–8 коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Для проведения эстафеты играющие строятся в 3–4 колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом большого диаметра. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый в колонне, он поднимает мяч над головой. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p> <p>Подвижная игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая – позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3–4 раза.</p> <p>Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному.</p> <p>III часть. Игра «Угадай чей голосок?» Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:</p> <p>Мы собрались в ровный круг,  Повернемся разом вдруг,  А как скажем; «Скок-скок-скок»,  Угадай, чей голосок.</p> <p>Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя).</p> <p>Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.</p> <p>Занятие 27**</p> <p>Задачи. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>12.22</p>	
---	--------------	--





<p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</li> <li>3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).</li> </ol> <p>После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке.</p> <p>Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Главное – смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.</p> <p>Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ – двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.</p> <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>Занятие 30**</p> <p>Задачи. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют 3–4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.</li> <li>2. «Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6–8 кубиков; расстояние между кубиками 0,5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>		
--	--	--

	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p> <p>II часть. Обще развивающие упражнения с кубиком</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 – кубик вверх; 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться; 4 – наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – повернуться, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1–2 – стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p> <p>2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3–4 дуги). Задание – подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).</p>	12.22	

	<p>3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6–8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p> <p>Занятие 33**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>Играющие строятся в 3–4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2–2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей).</p> <p>По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.</p> <p>Подвижная игра «По местам». Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	12.22	
	<p>Занятие 34</p> <p>Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>I часть. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег</p>	01.23	

<p>врассыпную; построение в 3 колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1–8»), повторить 3 раза.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ставить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.)</p> <p>Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждого мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами.</p> <p>Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное – сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна. Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4–5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на</p>		
--	--	--

	<p>правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами.          Подвижная игра «Фигуры».          III часть. Ходьба в колонне по одному.          Занятие 36**          Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.          I часть. Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.          II часть. Игровые упражнения          «Передай мяч». Играющие строятся в 3–4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2–3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя.          «С кочки на кочку». По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30–40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.          Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка – он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2–3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.          III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	01.23	
Занятие 1		01.23	

<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>I часть. Общеразвивающие упражнения в парах</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – медленно поднять руки вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая – вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).</li> <li>3. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу. 1–2 – держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3–4 – исходное положение (6 раз).</li> <li>4. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3–4 – исходное положение – «ласточка».</li> <li>5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад – попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1–8»; повторить 3 раза.</li> </ol> <p>II часть. Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие. Ходьба бокром приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное – энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.</li> <li>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10–12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. Главное – следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.</li> </ol> <p>III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Занятие 3**</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть,</p>	01.23	
---	-------	--

	<p>положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Пройди – не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6–8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой – ходьба, руки за голову.</p> <p>«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное – быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами – кто как умеет. Главное – чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p>Занятие 4</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 – правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 – исходное положение; 3–4 – то же, отставляя левую ногу (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – присесть, палка вперед; 2 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p>	01.23	

<p>5. И. п. – основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3–4 раза).</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3–4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3–4 раза.</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».</p> <p>Занятие 6**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Пройди – не урони». Ходьба «змейкой» между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки (рис. 8).</p> <p>«Из кружка в кружок». Вдоль стены зала кладут 5–6 обручей плотно, один к другому. Играющие</p>	<p>01.23</p>	
---	--------------	--





<p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза).  3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза).  При выполнении упражнений с мячом главное – следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу.  Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе.  Страховка воспитателем обязательна.  Гимнастические скамейки переворачивают, и дети выполняют ползание на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед за счет хвата рук с боков скамейки (2–3 раза).  Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий – коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети – воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегаёт в круге и не даёт воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.  III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 9**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить 2–3 раза.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и</p>		
---	--	--

	<p>проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6–8 м). Отмечается команда-победитель. Повторить 2–3 раза.</p> <p>«Пройди – не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>		
	<p>Занятие 10</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> <p>I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.</p> <p>II часть. Обще развивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка. 1–2 – шаг вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1– наклон вправо, левую руку за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).</li> <li>3. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки за голову; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>4. И. п. – сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положений (6–8 раз).</li> <li>5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны; 3 – скрестить ноги – ноги в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</li> <li>6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте – правая нога вперед, левая – назад попеременно на счет педагога «1–8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3–4 раза.</li> </ol> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</li> </ol> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях</p>	<p>02.23</p> <p>02.23</p>	

<p>(«по-медвежь») выполняется поточным способом (2–3 раза).  Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное – удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек.  Дети становятся в две шеренги: первая – у исходной черты, вторая – в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6–8 м). После того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается команда для выполнения задания второй шеренгой. Повторить 2–3 раза.  Подвижная игра «Хитрая лиса».  III часть. Игра малой подвижности «Эхо».  Занятие 12**  Задачи. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.  I часть. Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.  II часть. Игровые упражнения  «Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2–2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.  «Кто дальше бросит?» Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10–12 м от детей.  «По дорожке проскользи». Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами.  Материал для повторения  Игра «Охотники и соколы!». На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза.  «Лягушки и цапли». Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем</p>		
---	--	--

	<p>продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очередности.</p> <p>«Передача мяча в шеренге». Играющие строятся в 3–4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении. Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду-победителя. Игра повторяется.</p> <p>Подвижные игры «Совушка», «Хитрая лиса» и др.</p>		
	<p>Занятие 13</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – вниз; 3 – палка вверх, полуприсед; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2–3 – два наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</li> <li>3. И. п. – основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 – палка вверх; 2 – присесть, палка вперед; 3 – встать, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</li> <li>4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</li> <li>5. И. п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 – приставить ногу; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).</li> <li>6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1–8» (3–4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).</li> </ol> <p>Основные виды движений</p>	02.23	

<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.  2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.  3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).  Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами. Главное – уверенно, сохраняя правильную осанку и без потери предмета, выполнить задание. Упражнение выполняется в среднем темпе.  Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы (4–5 предметов; расстояние между предметами один шаг ребенка). Используя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают через препятствия подряд без остановки (2 раза).  Ведение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону зала (дистанция Юм).  Выполняется шеренгами (2 раза).  Подвижная игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды – «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.  III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 13  Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – вниз; 3 – палка вверх, полуприсед; 4 – исходное положение (6–8 раз).  2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1– шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2– 3 – два наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).  3. И. п. – основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 – палка вверх; 2 – присесть, палка</p>	<p>02.23</p>	
---	--------------	--

	<p>вперед; 3 – встать, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 – приставить ногу; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1–8» (3–4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).</p> <p>Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами. Главное – уверенно, сохраняя правильную осанку и без потери предмета, выполнить задание. Упражнение выполняется в среднем темпе.</p> <p>Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы (4–5 предметов; расстояние между предметами один шаг ребенка). Используя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают через препятствия подряд без остановки (2 раза).</p> <p>Ведение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону зала (дистанция Юм). Выполняется шеренгами (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды – «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p>Занятие 16</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места;</p>	02.23	

<p>развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4–5 раз.</li> <li>3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</li> <li>4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1–2 – поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3–4 – исходное положение (6 раз).</li> <li>5. И.п. – основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3–4 раза.</li> </ol> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (на мат).</li> <li>2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9).</li> <li>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 м.</li> </ol> <p>Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по количеству пособий).</p> <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Занятие 18**</p> <p>Задачи. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые</p>	02.23	
---	-------	--



	<p>воробышки».</p> <p>I часть. Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5–6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3–4 м, вторая линия 5–6 м, третья – 8–10 м. Определяется победитель.</p> <p>«Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий – кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2–2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.</p> <p>Игра «Два Мороза».</p> <p>III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.</p>		
	<p>Занятие 19</p> <p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6–8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой – набивные мячи (расстояние между мячами 70–80 см, чтобы дети выполнили 2–3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), ударить мячом у ноги; 2 – поймать мяч, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (8 раз).</p>	02.23	

<p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками и поворачиваясь вправо и влево (4–5 раз в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – поднять правую прямую ногу, переложить мяч в левую руку; 2 – опустить ногу; 3–4 – то же, мяч в левой руке (6–8 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке вниз. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой или левой руке. Прыжки на правой и левой ноге кругом попеременно в обе стороны на счет «1–8», после небольшой паузы повторить (3–4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10–12 раз подряд).</p> <p>2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка).</p> <p>Дети свободно располагаются по залу лицом к воспитателю и по команде выполняют бросание и ловлю мячей. Необходимо следить за полетом мяча, заранее не выставлять руки и не прижимать мяч к груди в момент его ловли. Задание выполняется в произвольном темпе.</p> <p>Для выполнения лазанья под шнур ставятся две стойки (они должны быть устойчивыми во избежание травм), и натягивается шнур на высоте 50 см от пола. Дети шеренгами выполняют лазанье под шнур. Главное – сгруппироваться в «комочек» и пройти под шнуром, стараясь его не коснуться. Задание выполняется несколько раз подряд, затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>Упражнение на равновесие выполняется колонной по одному. Дети выполняют три шага, а на четвертый – перешагивают через кубик. Руки на поясе (или за голову). Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Детей можно разделить на две группы: одна выполняет упражнение в равновесии, а вторая прокатывает мячи друг другу (сидя ноги врозь, дистанция 3 м).</p> <p>III часть. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Занятие 21**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p> <p>I часть. Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается дорожка длиной 3–5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе);</p>	<p>02.23</p>	
--	--------------	--

	<p>упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Хоккеисты». Играющие строятся в две шеренги. В руках у каждого игрока шайба и клюшка. На исходную линию выходит первая шеренга; дети свободно располагаются в 2–3 шагах друг от друга. Задание: провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м), стараясь не отрывать клюшку от шайбы, а затем забить шайбу в ворота (несколько ворот строятся из снега заранее). Затем упражняется вторая группа. И так попеременно несколько раз.</p> <p>Катание друг друга на санках (пары образуют из детей, примерно равных по физическим возможностям). Воспитатель определяет примерное пространство при катании на санках и обеспечивает своевременную смену ролей.</p> <p>Игра «Два Мороза».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп).</p>		
	<p>Занятие 22</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. Обще развивающие упражнения со скакалкой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1– скакалка вверх; 2 – наклон вправо, скакалка вправо; 3 – скакалка прямо; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</li> <li>3. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 – скакалка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3– выпрямиться, скакалка вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>4. И. п. – лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1–2 – прогнуться, скакалка вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).</li> <li>5. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 – исходное положение (6–8 раз).</li> </ol> <p>Основные виды движений</p>	03.23	

<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).  2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.  3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.  При ползании по гимнастической скамейке главное – не уронить мешочек, смотреть вперед.  Выполняется в умеренном темпе.  Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна.  Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей.  Подвижная игра «Паук и мухи». В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий-паук. Остальные дети – мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине.  По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.  III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Занятие 24**</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«По ледяной дорожке». Дети делятся на две группы. Первая группа упражняется в скольжении. После разбега по утрамбованному снегу надо проскользить по ледяной дорожке, на ее середине присесть, затем продолжить скольжение. Страховка воспитателем обязательна. Вторая группа в это время катает друг друга на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>«По местам». По кругу или в две шеренги одна напротив другой ставят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу воспитателя дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро занять места на санках (по возможности не перепутав и сев на свое место). Игра</p>	<p>03.23</p>	
---	--------------	--



<p>свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом). При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6–8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 27**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p> <p>I часть. «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Точная подача». Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой – в 2 м от первого. Задача второго игрока – бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.</p> <p>«Попрыгунчики». Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.</p> <p>III часть. Подвижная игра «Два Мороза».</p>		
--	--	--

	<p>Занятие 28</p> <p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 – палка вверх; 2 – палка за голову, на плечи; 3 – палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – палка вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – присесть, палка вперед; 2 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палка вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2–3 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.</p> <p>Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми.</p> <p>Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два – на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге – прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8—10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя</p>	03.23	

	<p>пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди.</p> <p>При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение – ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков).</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3–4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 30**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>I часть. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Гонки санок». Дети делятся на две группы. На исходную линию в одну шеренгу ставят санки, и дети садятся на санки верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!» дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10–15 м). Воспитатель отмечает первых трех участников. Вторая группа детей занимает место на линии старта. Первая группа отдыхает (каждая группа выполняет задание 2 раза).</p> <p>«Пас на клюшку». Дети становятся парами, в руках у каждого ребенка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу.</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>	03.23	
	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением</p>	03.23	



	<p>дополнительного задания.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).</li> <li>3. И. п. – сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу носок оттянут (6–8 раз).</li> <li>4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1–2 – поворот на живот; 3–4 – вернуться в исходное положение (3–4 раза в каждую сторону).</li> <li>5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1–8» (3 раза).</li> </ol> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные – сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая – занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</li> <li>2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</li> <li>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</li> </ol> <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
--	--	--	--

	<p>Занятие 33**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>I часть. «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.</p> <p>II часть. «Гонка санок». Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на живот. По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5–6 м). Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких ребят. К выполнению задания приступает вторая группа.</p> <p>Эстафета проводится 2 раза.</p> <p>«Загони шайбу». На площадке чертится круг (диаметр 3 м). Дети распределяются на две команды. Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удастся, дети меняются местами.</p> <p>III часть. Игра «Карусель».</p>	03.23	
	<p>Занятие 34</p> <p>Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь, согнув локти; 2 – мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1–4 – поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, мяч вниз. 1–2 – присед, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p>	04.23	

	<p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1–2 – наклон вправо (влево) медленным движением; 3–4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3–4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</li> <li>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</li> </ol> <p>Вдоль стен по двум сторонам зала лежат предметы (5–6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p> <p>Занятие 36**</p> <p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p> <p>I часть. Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3–4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Не попадись». Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных.</p> <p>III часть. Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»),</p>	04.23	
Занятие 1	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе	04.23	

<p>по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); главное – сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Обще развивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки вперед; 4 – исходное положение, мяч в правой руке (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3–4 – исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 – поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 – исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая – упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом – и сделать 2–3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова</p>		
---	--	--

	<p>окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.</p> <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 3**</p> <p>Задачи. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p> <p>I часть. «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3–4 раза, с обязательной паузой между забегами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>Игра «Лягушки в болоте». На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала – болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят:</p> <p>Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Ква-ке-ке, ква-ке-ке, Будет дождик на реке.</p> <p>С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.</p> <p>«Мяч о стенку». Дети становятся в 3–4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	04.23	
	<p>Занятие 4</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p>	04.23	

<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).</li> <li>3. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).</li> <li>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – мах флажками вперед; 2 – мах флажками назад; 3 – мах флажками вперед; 4 – исходное положение (6–7 раз).</li> <li>6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет «1–8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.</li> </ol> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</li> <li>2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</li> <li>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</li> </ol> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм.</p> <p>Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд.</p> <p>Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 6**</p>	<p>04.23</p>	
---	--------------	--

	<p>Задачи. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p> <p>I часть. Игра с бегом «Мы – веселые ребята». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10–15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:</p> <p>Мы – веселые ребята. Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три – лови!</p> <p>После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.</p> <p>II часть. Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные команды – охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.</p> <p>III часть. Игра «Тихо – громко». С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдалеется – хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.</p>		
<p>Занятие 7</p>	<p>Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. – основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p>	<p>04.23</p> <p>04.23</p>	

<p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – палка вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (8 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (8 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1–2– прогнуться, палка вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3–4 – исходное положение (8 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка. 1 – прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 – прыжком в исходное положение. На счет «1–8»; повторить 3 раза.</p> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).</li> <li>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</li> </ol> <p>Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (диаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую – назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель – обруч. При метании левой рукой – правая нога вперед, левая – назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно.</p> <p>Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6–8 м), затем встанут, выпрямятся и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая – отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге).</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное – не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии</p>		
--	--	--



<p>80–90 см одна от другой – это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего – волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.</p> <p>Занятие 9**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>I часть. «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Пас ногой». Играющие встают в круги по 3–4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.</p> <p>«Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Горелки». Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:</p> <p>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь па небо: Птички летят, Колокольчики звенят!</p>		
--	--	--

	<p>Раз-два-три – беги!</p> <p>После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берет за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.</p> <p>III часть. Игра «Эхо».</p>		
	<p>Занятие 10</p> <p>Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>II часть. Обще развивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1–2 – поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).</li> <li>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</li> <li>4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).</li> <li>5. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).</li> <li>6. И. п. – основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.</li> </ol> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза).</li> <li>2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза).</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</li> </ol> <p>Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи по гимнастической стенке: лазанье до</p>	05.23	

	<p>четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное – правильный хват руками за рейки. Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо.</p> <p>Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное – не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Занятие 12**</p> <p>Задачи. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p> <p>I часть. Игровое упражнение «Салки – перебежки».</p> <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5–2 м. По сигналу воспитателя дети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных).</p> <p>Повторение упражнения происходит от линии финиша – вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2–3 раза.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3–4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым – мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.</p> <p>Игра «Удочка» (с прыжками).</p> <p>III часть. Игра «Горелки».</p>	05.23	
	<p>Занятие 13</p> <p>Задачи. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p>I часть. Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на</p>	05.23	

<p>два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение (6 раз).</li> <li>3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</li> <li>4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</li> <li>5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 – на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</li> </ol> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</li> <li>3. Переброска мячей в шеренгах.</li> </ol> <p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).</p> <p>Вдоль зала кладут два шнура (длина 4–5 м, расстояние между шнурами 2–3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).</p> <p>Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10–12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>		
--	--	--

	<p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p> <p>Занятие 15**</p> <p>Задачи. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p> <p>I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Перешагни – не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6–8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс). Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное – удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.</p> <p>«С кочки на кочку». Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6–8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы – «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию.</p> <p>Игровое задание повторяется.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> <p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» ходьба на носках, подняв руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе, и так в чередовании.</p>	05.23	
	<p>Занятие 16</p> <p>Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – мах обручем вперед; 2 – мах обручем назад; 3 – мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 – обруч вверх, руки прямые; 2 – наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное</p>	05.23	

<p>положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1–2 – приседая, колени развести, обруч вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка в обруче. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2–3 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Броски мяча друг другу в парах.</li> <li>3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».</li> </ol> <p>Прыжки в длину с разбега (3–4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами. Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 18**</p> <p>Задачи. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p>1 часть. «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег в рассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения «Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в</p>	05.23	
---	-------	--

	<p>ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).</p> <p>«Пингвины». Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p>Занятие 19</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</li> <li>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5 раз).</li> <li>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</li> <li>4. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3–4 – исходное положение (5 раз).</li> <li>5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.</li> </ol> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> </ol>	05.23	

<p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3–4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занять правильное исходное положение – одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок кладет предыдущему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное – смотреть вперед и не уронить мешочек.</p> <p>Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс – два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное – сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.</p> <p>Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6–8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Занятие 21 **</p> <p>Задачи. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.</p> <p>«Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза.</p> <p>II часть. ^ Игровые упражнения</p> <p>«Пройди — не задень». Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6—8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по</p>	<p>05.23</p>	
---	--------------	--



	<p>одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2—3 раза.</p> <p>«Кто дальше прыгнет». Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком.</p> <p>«Пас ногой». Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5—2 м).</p> <p>«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.</p> <p>Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
Занятие 22	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>I часть. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).</p>	05.23	

<p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).</p> <p>5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза). Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча в шеренгах.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.</li> </ol> <p>Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой». III часть. Ходьба в колонне по одному. Занятие 24**</p> <p>Задачи. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. I часть. Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров</p>	05.23	
---	-------	--

	<p>справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. ^ Игровые упражнения</p> <p>Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда^победитель. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>		
	<p>Занятие 25</p> <p>Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>II часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).</li> <li>2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).</li> <li>5. И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 —</li> </ol>	05.23	

	<p>исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.</p> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</li> <li>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</li> <li>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</li> </ol> <p>Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).</p> <p>Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> <p>Занятие 27**</p> <p>Задачи. Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p> <p>II часть. ^ Игровые упражнения «Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного</p>	05.23	
--	---	-------	--

	<p>ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2-3 раза.</p> <p>«Брось — поймай». Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по площадке, у каждого в руках короткая скакалка. Выполняют прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным подскоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами — с элементами футбола.</p> <p>III часть. Игра по выбору детей.</p>		
	<p>Занятие 28</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. ^ Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).</li> <li>3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).</li> <li>5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3</li> </ol>	05.23	

	<p>раза в каждую сторону).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево. Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</li> <li>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</li> </ol> <p>Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги. Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза). Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами. Подвижная игра «Горелки». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Занятие 30** Задачи. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную. II часть. ^ Игровые упражнения «Ловкие прыгуны». На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6—8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3—4 раза). Педагог отмечает команду-победителя.</p>		
--	---	--	--

	<p>«Проведи мяч». Педагог ставит кубики в две линии (4—5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м).          Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками.          «Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5—2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей).          Игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p><b>Занятие 31</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.  <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.  <b>II часть.</b> <i>^</i> <b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).</li> <li>2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз)</li> <li>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.</li> </ol>		

*Основные движения*

1. Метание мешочков на дальность.
2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.

3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).

Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).

Подвижная игра «Воробьи и кошка». На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непоиманных. Игра повторяется.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 33\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. |

**I часть.** Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба | между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег в рассыпную.

**II часть.** ^ *Игровые упражнения*

«Мяч водящему». Играющие образуют 3—4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага



	<p>друг от друга. В центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящих (рис. 10).</p> <p>«Кто скорее до кегли». Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга, По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3-4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Индивидуальные игры с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p>Занятие 34</p> <p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз).</li> <li>2. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</li> <li>3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</li> </ol>	05.23	

<p>4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Занятие 36**</p> <p>Задачи. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p> <p>I часть. «По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне.</p> <p>II часть. Игровые упражнения</p> <p>«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг.</p>		
--	--	--

	<p>В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием.</p> <p>«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м).</p> <p>«Кто выше прыгнет». Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой — по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>		
--	---	--	--

#### 4. Содержание работы в совместной деятельности воспитателя с детьми в режимных моментах.

##### Формы реализации Программы

Виды детской деятельности	Формы организации образовательной деятельности
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассказ Чтение Рассматривание. Интегративная деятельность Контрольно- диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация

##### Методы и средства реализации Программы

Методы	Средства
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Наглядно-зрительные</b> – показ, использование наглядных</li> </ul>	

<p>пособий, имитация, зрительные ориентиры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Словесные</b> – объяснения, пояснения, указания; подача команд, образный, сюжетный рассказ, беседа.</li> <li>• <b>Практические</b> – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Двигательная активность, занятия физкультурой</li> <li>- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)</li> <li>- Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</li> </ul>
---	--

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)

Месяц	Здоровье
Сентябрь	<p>Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (<i>социализация, коммуникация</i>)</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). <i>Эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боксом). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»</p> <p>«Быстро в колонну!» Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается ведущий, который ведет ее к месту, обозначенному кубиком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Дети должны запомнить цвет кубика и свое место в колонне. На сигнал воспитателя играющие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20–25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель</p>

	<p>отмечает команду-победителя. При повторении игры время бега можно сократить.</p> <p>«Мяч над головой». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.</p> <p>«Пройди – не задень». Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.</p>
Октябрь	<p>«Пройди – не задень». Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.</p> <p>«Пингвины». Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4–5 мячей; расстояние между мячами 1 м). Обходить предметы, возвращаясь в колонну с внешней стороны. Воспитатель определяет команду-победителя.</p> <p>«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.</p> <p>«Стоп!» Все играющие идут в обход зала или по кругу. По сигналу воспитателя «Стоп!» все должны остановиться там, где их застала команда. Задание на внимание проводится как в ходьбе, так и в беге или в их чередовании.</p>
	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу,</p>

	<p>подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (<i>физическая культура</i>); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (<i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i>)</p>
Октябрь	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проведи мяч».</li> <li>2. «Круговая лапта».</li> <li>3. «Кто самый меткий?».</li> <li>4. «Эхо» (малоподвижная).</li> <li>5. «Совушка». <i>Эстафеты:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).</li> <li>2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды).</li> <li>3. «Ловкая пара».</li> <li>4. «Не задень» (2-3 команды)</li> </ol> </li> </ol> <p>«Переноска мячей». Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.</p>

	<p>«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен (рис. 5). По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Через 30 секунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. Повторить 2–3 раза.</p> <p>«Быстро возьми». Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2–3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>
Ноябрь	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м (<i>здоровье, физическая культура</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>)</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перелет птиц».</li> <li>2. «Лягушки и цапля».</li> <li>3. «Что изменилось?».</li> </ol>



	<p>4. «Удочка».</p> <p>5. «Придумай фигуру».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне).</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</p> <p>3. «Собери и разложи» (обручи).</p> <p>4. «Летает - не летает».</p> <p>5. «Муравейник»</p>
Ноябрь	<p>«Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.</p> <p>«Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами.</p> <p>Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика» нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется.</p> <p>«Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.</p>

	<p>Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне).</p> <p>Подвижные игры «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка».</p>
Декабрь	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Догони пару».</li> <li>2. «Ловкая пара».</li> <li>3. «Снайперы».</li> <li>4. «Затейники».</li> <li>5. «Горелки».</li> </ol> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Передал - садись».</li> <li>2. «Гонка тачек».</li> <li>3. «Хитрая лиса».</li> </ol>

	<p>4. «Перемени предмет».</p> <p>5. «Коршун и наседки».</p> <p>6. «Загони льдинку».</p> <p>7. «Догони мяч».</p> <p>8. «Паутинки» (обручи, ленты)</p>
Январь	<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (<i>физическая культура</i>); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (<i>здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация</i>)</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист».</p> <p>2. «Догони пару».</p> <p>3. «Снайперы» (кегли, мяч)</p> <p>4. «Точный пас».</p>

	<p>5. «Мороз - красный нос».</p> <p>6. «Жмурки».</p> <p>7. «Платочек».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Ловкий хоккеист».</p> <p>2. «Пронеси - не урони».</p> <p>3. «Пробеги - не задень».</p> <p>4. «Мяч водящему».</p> <p>5. «Воевода с мячом»</p>
Февраль	<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (<i>физическая культура</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i>)</p> <hr/> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Пробеги - не задень».</p> <p>2. «По местам».</p>

	<p>3. «Мяч водящему».</p> <p>4. «Пожарные на учениях».</p> <p>5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Прыжковая эстафета со скамейкой.</p> <p>2. «Дни недели».</p> <p>3. «Мяч от пола».</p> <p>4. «Через тоннель».</p> <p>5. «Больная птица».</p> <p>6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)</p>
Март	<p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-<sup>4</sup> колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>физическая культура, познание</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (<i>здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание</i>)</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p>

	<p>3. «Мяч о стенку».</p> <p>4. «Быстро по местам».</p> <p>5. «Тяни в круг».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги - не сбей».</p> <p>3. Волейбол с большим мячом.</p> <p>4. «Мишень - корзинка».</p> <p>5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)</p>
Апрель	<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>)</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто быстрее соберется?».</p>

	<p>2. «Перебрось - поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4, «Дни недели».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Бег со скакалкой.</p> <p>2. «Рыбак и рыбаки».</p> <p>3. «Мяч через сетку».</p> <p>4. «Быстро разложи – быстро собери».</p> <p>5. «Мышеловка».</p> <p>6. «Ловишки с ленточкой»</p>
Май	<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (<i>социализация, здоровье, физическая культура</i>)</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Крокодил».</p> <p>2. Прыжки разными способами через скакалку.</p>

3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).

4. «Мяч водящему».

*Эстафеты:*

1. «Кто быстрее?» (бег).

2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).

3. «Ловкие футболисты».

4. Комбинированная эстафета:

ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.

5. «Кто дальше прыгнет?»