

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КАМЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЖИНСКОГО РАЙОНА  
С. КАМЕНСКОЕ

Утверждена  
Приказом заведующего  
МКДОУ Каменский детский сад «Теремок»  
От «02» сентября 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа организации деятельности физического инструктора для детей дошкольного возраста от 5 лет до 7 лет в группах общеразвивающей и комбинированной направленности на 2019 – 2020 учебный год

Разработана на основе:

*«Основной образовательной программы дошкольного образования  
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
Каменский детский сад «Теремок» для детей дошкольного возраста от 5  
лет до 7 лет в группах общеразвивающей и комбинированной  
направленности на 2019 – 2020 учебный год».*

Срок реализации программы (учебный год) – с 02.09.2019 г. по 31.08.2020 г.

# КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ. СЕНТЯБРЬ

## Занятие 1

Программное содержание. Упражнять в проползании под гимнастической скамейкой, в ходьбе и беге по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Подготовка пособий. 3 гимнастические скамейки поставить по одной стороне площадки.  
I часть. Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого 2—3 раза по команде воспитателя дети разбегаются и бегают в рассыпную, а затем быстро находят свое место. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны захождением четверками.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: о. с. 1 -- руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (6—8 раз).
- 2) И. п.: руки перед грудью. 1—2 — два рывка согнутыми руками назад; 3—4 — два рывка прямыми руками назад (5—6 раз).
- 3) И. п.: о. с. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон, достать руками носки (6—8 раз).
- 4) И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вправо, правая рука скользит вдоль туловища вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—3 раз).
- 5) И. п.: о. с. 1 — присесть, руки вперед, спина прямая; 2 — и. п. (8—10 раз).
- 6) И. п.: руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе (12—16 раз).

Перестроение в колонну по одному.

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны у гимнастических скамеек.
- 2) Колонны стоят на расстоянии 3 м от скамеек. Дети друг за другом ползут на четвереньках по траве, проползают под скамейкой, поворачиваются и вновь проползают под ней, затем бегут в конец своей колонны (3—4 раза). Перестроение в колонну по одному.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м).
- 4) Ходьба потоком по гимнастическим скамейкам широким шагом, держа руки в стороны, на поясе, и бег по скамейкам (3—4 раза).
- 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Наперегонки». Дети строятся в 3—4 колонны с равным числом играющих у линий, на одной стороне площадки. Воспитатель стоит у линии на противоположной стороне (на расстоянии 20—30 м от первой). По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут наперегонки до второй линии. Кто пересек линию первым — победитель. Затем бегут следующие. Игра повторяется 2—3 раза.  
III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

## Занятие 2

Программное содержание. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками несколько раз подряд, в ходьбе и беге по скамейке широким шагом с различным положением рук.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей, 4 гимнастические скамейки.

I часть. Ходьба. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети по одной стороне площадки пробегают приставным шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны захождением четверками, перестроение в колонну по одному и вновь перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и образуют круг.

- 2) Подбрасывание мяча и ловля двумя руками (4—5 раз подряд). Воспитатель обращает внимание на мягкую ловлю мяча (3—4 мин). Отбивание мячей правой и левой рукой. Ходьба. По ходу дети складывают мячи.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м).
- 4) Ходьба по гимнастическим скамейкам потоком, держа руки в стороны и за головой (2 круга). Бег по скамейкам (2—3 круга). Спрыгивая со скамьи, дети мягко приземляются на обе ноги.
- 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.
- Игра «Кролики». Поперек площадки ставятся 2—3 гимнастические скамейки — это забор. Он отгораживает загон, в котором находятся кролики (дети). На одном конце скамеек сидит сторож. Как только кролики увидят, что сторож заснул, они тихо проползают под забором и бегают по поляне (остальной части площадки). Сторож просыпается и ловит кроликов, которые убегают в загон, перепрыгивая через забор. Проигравшими считаются пойманные, и неправильно выполнявшие упражнения. Игра повторяется 3—4 раза.
- III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 3**

Программное содержание. Учить прыжкам в длину с места с мячом, зажатым между ступнями ног. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками несколько раз подряд.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети бегут по кругу, образуют два круга, потом снова бегут в колонне по одному. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200) м. Ходьба. По ходу дети берут мячи и встают по одной стороне площадки.
- 2) Подпрыгивание на месте с мячом, зажатым между ступнями. Проверив, не выскальзывает ли мяч, дети прыгают до середины площадки, берут мяч в руки и возвращаются (4—5 раз).
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и образуют круг.
- 4) Дети по 5—6 раз подряд подбрасывают и мягко ловят мячи пальцами (3—5 мин). Отбивание мячей правой и левой рукой. Ходьба. По ходу дети складывают мячи.
- 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Через речку по бревну» (см. занятие 55 в старшей группе). По бревну дети бегут, ползут на четвереньках, идут боком.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 4**

Программное содержание. Учить лазить по гимнастической лестнице чередующимся шагом, перелезая с пролета на пролет. Упражнять в прыжках в длину с мячом, зажатым между ступнями ног.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем широким шагом. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 2 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны у гимнастической стенки.
- 2) Лазанье друг за другом по гимнастической стенке до верхней перекладины. Коснувшись ее рукой, дети переходят на соседний пролет и спускаются вниз

чередующимся шагом (4—5 раз). Следующий начинает упражнение тогда, когда предыдущий переходит на соседний пролет.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Дети берут мячи, и встают у черты друг от друга на вытянутые руки.

4) Прыжки в длину с мячом, зажатым между ступнями, до середины площадки и обратно (5—6 раз). Обращается внимание на согласованное движение рук и ног.

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра-эстафета «Мяч водящему». Играющие стоят в 3—4 колоннах у черты. Впереди на расстоянии 2—2,5 м проводится еще черта, у которой стоит водящий от каждой колонны. В руках у водящих мячи. По сигналу воспитателя они бросают мяч детям, стоящим в колоннах первыми; те, поймав мяч, возвращают его водящим и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки подходят к черте и ловят мячи от водящих. Если ребенок не поймал мяч, водящий поднимает его и бросает до тех пор, пока мяч не будет пойман. Побеждает колонна, в которой дети лучше выполняли упражнение. Игра повторяется 2—4 раза, каждый раз с новым водящим.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 5**

Программное содержание. Учить бегать по скамейке широким шагом прямо и боком. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Подготовка пособий. 4 гимнастические скамейки поставить по сторонам площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем широким шагом. Ходьба. 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх — посмотреть вверх; 3) — руки в стороны; 4 — и. п. (8 — 10 раз в темпе).

2) И. п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1—2 — рывки согнутыми руками назад; 3—4 — рывки прямыми руками назад (7—8 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правая рука скользит вдоль туловища вверх, левая — вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (8 раз).

4) И. п.: то же. 1 — присесть, руки вперед, смотреть вперед, спина прямая; 2 — встать (10—12 раз).

5) И. п.: одна нога впереди, другая сзади, руки на поясе. На каждый счет прыжком менять положение ног (15—20 раз).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

2) Дети потоком бегут по гимнастическим скамейкам широким шагом: сначала прямо, затем боком (2—3 круга).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 3 колонны у гимнастической стенки.

4) Лазанье друг за другом чередующимся шагом до верхней перекладины. Коснувшись ее, дети переходят на соседний пролет и спускаются вниз (4—5 раз).

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Игра-эстафета «Отмерялки». Дети делятся на 4—5 команд. Команды в колоннах стоят у одной черты. Дети, стоящие первыми, по сигналу воспитателя прыгают с места в длину. По их пяткам проводится черта, от нее прыгает следующий и т. д. Побеждает команда, последний игрок которой оказался дальше других.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 6**

Программное содержание. Упражнять в мягкой аовле мяча при перебрасывании снизу, в беге широким шагом по гимнастической скамейке прямо и боком.

Подготовка пособий. Мячи на полгруппы детей, 4 гимнастические скамейки.

И ч а с т ь. Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, забрасывая голень, затем высоко поднимая колени. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 5). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Перестроение в две колонны захождением парами. Одна колонна берет мячи.

2) Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 2—2,5 м и ловля его пальцами рук (4—5 мин). Перестроение в одну колонну. По ходу дети кладут мячи.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

4) Ходьба по скамейкам широким шагом (1 круг), потом бег по ним прямо и боком (2—3 круга).

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра «Пчелы и медвежата». На расстоянии 10—15 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. За ними дети — это медведи. Вторая половина детей влезает на гимнастическую стенку — это пчелы. По команде: «Пчелы, за медом!» — дети слезают со стенки и бегают по площадке. Тем временем медведи перелезают через скамейки и на четвереньках приближаются к летающим пчелам. Воспитатель говорит: «Медведи идут!» Пчелы с жужжанием улетают в улей (на стенку). Медведи возвращаются обратно. После 2—3 повторений дети меняются ролями.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 7**

Программное содержание. Учить быстрому разбегу в прыжках в длину. Упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками. Подготовка пособий. Мячи на полгруппы детей. Подготовить яму для прыжков.

И ч а с т ь. Ходьба на носках и внешней стороне ступни. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, забрасывая голень, затем высоко поднимая колени. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны захождением четверками.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 5).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

2) Дети потоком прыгают в длину, разбег — 5—6 м. Стремительность разбега должна нарастать; на последних 2—3 шагах скорость должна быть наибольшей (5—6 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Дети перестраиваются в две колонны. Одна колонна берет мячи.

4) Перебрасывание мяча снизу, а потом от груди двумя руками в парах на расстоянии 2,5 м. Мягко ловить мяч (4—5 мин). Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Через речку по бревнам» (см. занятие 55 в старшей группе).

По бревну дети бегут, ползут на четвереньках, идут боком.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 8**

Программное содержание. Упражнять в ползании на четвереньках по наклонно поставленной доске, в прыжках в длину с разбега.

Подготовка пособий. 4 мяча. 4 доски поставить наклонно, зацепив за четвертую-пятую перекладину гимнастической стенки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и внешней стороне ступни. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, затем бегут приставным шагом. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха.

Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 5).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны у наклонно поставленных досок.

2) Ползание на четвереньках по наклонно поставленным доскам. Дети переходят на гимнастическую стенку и по ней спускаются вниз (4—5 раз). Перестроение в колонну по одному.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

4) Прыжки в длину с разбега потоком. Разбег и отталкивание должны быть энергичными (5—6 раз).

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Игра-эстафета «Мяч водящему» (см. занятие 4).

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.** **ОКТАБРЬ**

### **Занятие 9**

Программное содержание. Учить приседать в парах на гимнастической скамейке, держа спину прямо. Упражнять в ползании на четвереньках по наклонно доставленной скамейке.

Подготовка пособий. 2 шнура. 3—4 гимнастические скамейки поставить наклонно, зацепив крючками за четвертую-пятую перекладину гимнастической стенки.

I часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого 3—4 раза дети меняют направление бега на противоположное (по команде: «Кру...гом!»). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки за голову. 1 — поворот вправо с выпрямлением рук; 2 — л. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

2) И. п.: руки перед грудью. 1—2 — два рывка согнутыми руками назад, 3—4 то же прямыми руками (6—8 раз).

3) И. п.: о. с. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, коснуться руками носков (6—8 раз).

4) И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вправо, правая рука скользит вдоль туловища вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

5) И. п.: руки за голову. 1 — присесть, спина прямая; 2 — и. п. (8—10 раз).

6) И. п.: руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе (16—20 раз).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны перед скамейками.

2) Ползание на четвереньках по наклонно поставленной скамейке. Со скамейки дети переходят на гимнастическую стенку, влезают до верха и спускаются вниз (4—5 раз).

Перестроение в колонну по одному.

- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Дети помогают воспитателю поставить скамейки по одной стороне площадки.
- 4) Перестроение в пары. Пары берутся за руки, ставят ноги вместе на расстоянии ступни друг от друга и приседают 2—3 раза. Затем все пары встают на скамейки и снова приседают. Сначала выполняется полуприседание, затем дети приседают все ниже и ниже, держа спину прямо (10—15 раз).
- 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.
- Игра «Волк во рву». Посередине площадки двумя шнурами обозначается ров шириной 1 м. С одной стороны от рва дом, где находятся зайцы (дети), а с другой стороны — поле. Во рву волк. По сигналу воспитателя: «Зайцы, в поле!» — дети бегут в поле, перепрыгивая через ров. Волк внимательно следит за зайцами и забирает себе упавших в ров (наступивших ногой на землю между шнурами). По сигналу воспитателя: «Зайцы, домой!» — дети бегут домой, снова перепрыгивая через ров. Через 2—3 повторения игры ширина рва увеличивается на 5 см и выбирается новый водящий. Игра повторяется 4—5 раз.
- III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 10**

Программное содержание. Учить детей перебрасывать набивные мячи друг другу снизу. Упражнять в приседании в парах на гимнастической скамейке, держа спину прямо. Подготовка пособий. Набивные (или резиновые) мячи на полгруппы детей, 2 гимнастические палки и шнур. 4 гимнастические скамейки поставить по сторонам площадки.

I часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети по команде воспитателя 3—4 раза меняют направление. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 9). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в две колонны. Одна колонна берет набивные мячи.
- 2) Перебрасывание мячей снизу в парах на расстоянии 2 м (3—4 мин). Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Дети вновь находят свою пару и встают на скамейки.
- 4) Приседание в парах на гимнастической скамейке. Сначала дети полуприседают, затем приседают полностью. Спина прямая (12—15 раз).
- 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра «Летучие рыбки». Дети бегают по площадке, время от времени совершая прыжки. Это летучие рыбки. Два рыбака растягивают сеть (шнур длиной 2,5—3 м, привязанный к концам двух гимнастических палок) и стараются поймать рыбок. Сеть скользит по поверхности воды (по земле). Летучие рыбки, когда к ним приближается сеть, выпрыгивают из воды и перелетают через нее. Кто задел, считается пойманным и выбывает из игры. Через 1,5—2 мин рыбаки подсчитывают улов. Назначают новых рыбаков из самых резвых рыбок, и игра продолжается. Игра повторяется 4—5 раз. Воспитатель следит, чтобы все дети активно двигались по площадке, не скапливались в одном месте, иначе трудно перепрыгивать через сеть. Варианты: 1) сеть скользит на высоте 10—15 см от земли; 2) рыбаки продвигаются бегом.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 11**

Программное содержание. Учить попаданию ног в место отталкивания при прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании набивных мячей снизу.

Подготовка пособий. Набивные мячи на полгруппы, шнур. Подготовить яму для прыжков. 3—4 гимнастические скамейки поставить широкой частью вниз.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети пробегают сначала по одной стороне площадки широким шагом, затем приставным. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 9). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

2) Прыжки в длину с разбега. Дети прыгают потоком, стараясь точнее попадать ногой в место отталкивания (6—8 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в две колонны. Одна колонна берет мячи.

4) Перебрасывание мяча снизу в парах на расстоянии 2—2,5 м. Воспитатель напоминает, что мяч нужно ловить мягко (4—5 мин). Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра-эстафета «Пройди под шнуром». Дети строятся в 3—4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 10—15 м стоят гимнастические скамейки широкой частью вниз. За скамейками на расстоянии 2 м на высоте 1 м на стойках натягивается шнур, еще через 2 м лежат мячи. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к скамейкам, проходят по узким рейкам, затем в полуприседе с прямой спиной под шнуром и вокруг мяча, снова под шнуром и идут по рейке. Подбегая к своей колонне, дотрагиваются до ладони вытянутой вперед руки следующего ребенка и уходят в конец колонны и т. д. Побеждает команда, правильно выполнившая упражнение. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с. (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 12**

Программное содержание. Упражнять в пролезании без задержки между рейками гимнастической стенки, в попадании ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега.

Подготовка пособий. Маленький мяч.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 9). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 3—4 колонны у гимнастической стенки

2) Пролезание друг за другом в третий или четвертый пролет гимнастической стенки (6—7 раз). Затем дети оббегают стенку и встают в конец своей колонны

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

4) Прыжки в длину с разбега потоком. Воспитатель следит, чтобы дети точно попадали ногой в место отталкивания и мягко приземлялись (5—6 раз).

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра «Стой — беги!» (см. занятие 44 в старшей группе).

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 13**

Программное содержание. Учить приседать и вставать с мешочком на голове без помощи рук. Упражнять в пролезании без задержки между рейками гимнастической стенки.

Подготовка пособий. Мешочки на всех детей, 2 длинных шнура.

I часть. Ходьба, перестроение в пары. Медленный бег парами (не держась за руки) 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п. (бодро 8—10 раз).



- 2) И. п.: о. с. 1—2 — вращение прямых рук вперед, пальцы в кулак; 5—8 — вращение назад (4—5 раз).
- 3) И. п.: руки на поясе. 1 — руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх; 2 — наклон вперед, коснуться руками носков (8—10 раз).
- 4) И. п.: руки на поясе, ноги врозь. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (8—10 раз в темпе).
- 5) И. п.: руки в стороны. 1 — правую ногу вперед, хлопок под ногой; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (6—8 раз).
- 6) И. п.: руки на поясе, правая нога впереди, левая — сзади. Прыжком менять положение ног (8—10 раз).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются в круг.
  - 2) Приседание с мешочком на голове (12—15 раз). Держать спину прямо, вставать без помощи рук.
  - 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 3—4 колонны у гимнастической стенки.
  - 4) Пролезание друг за другом между рейками гимнастической стенки, не задерживаясь. Затем дети оббегают стенку и встают в конец своей колонны (6—7 раз).
  - 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Игра «Волк во рву» (см. занятие 9).
- III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### **Занятие 14**

Программное содержание. Учить перебрасывать мяч друг другу одной рукой от плеча.

Упражнять в умении присесть и вставать с мешочком на голове без помощи рук.

Подготовка пособий, мешочки на всех детей.

I часть. Ходьба. Перестроение в пары. Медленный бег парами 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 13). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в две колонны. Одна колонна берет мячи.
  - 2) Перебрасывание мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 2—2,5 м (4—5 мин). Ловить мяч двумя руками. Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.
  - 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и образуют круг.
  - 4) Приседание с мешочком на голове (12—15 раз). Держать спину прямой, вставать без помощи рук.
  - 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Игра-эстафета «Сквозь стенку». Дети строятся в 3—4 колонны у черты на расстоянии 5—6 м от гимнастической стенки. За стенкой напротив каждого пролета кладется по мячу. По команде воспитателя дети, стоящие впереди колонн, бегут к стенке, пролезают в третий или четвертый от земли пролет (по договоренности), оббегают мяч, снова пролезают в пролет, подбегают к своей колонне, дотрагиваются рукой до ладони следующего игрока, а сами встают в конец колонны и т. д. Побеждает команда, закончившая соревнование первой и сделавшая это без ошибок.
- III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### **Занятие 15**

Программное содержание. Учить сгибать ноги в прыжках в высоту с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча одной рукой от плеча. Подготовка пособий. Мячи на полгруппы, 4 мешочка, шнур.

1 часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети 3—4 раза меняют направление бега на противоположное. Ходьба. Построение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 13).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

2) Прыжки в высоту с разбега со сгибанием ног при переходе через шнур (4—5 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в две колонны.

Одна колонна берет мячи.

4) Перебрасывание мячей одной рукой от плеча (4—5 мин). Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Игра-эстафета «Не урони мешочек». Дети строятся в 4 колонны у черты. Перед каждой колонной в ряд лежат по 4 мяча на расстоянии 1 м друг от друга. В руках у детей, стоящих в колоннах первыми, мешочки. По команде воспитателя они кладут мешочки на голову, идут змейкой между мячами, возвращаются обратно и передают мешочек следующему ребенку, а сами занимают место в конце колонны и т. д. Побеждает команда, лучше выполнившая упражнение или закончившая эстафету первой. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 16**

Программное содержание. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом до самого верха, в прыжках в высоту с разбега со сгибанием ног при переходе через шнур.

Подготовка пособий. Ленты на полгруппы детей, шнур.

I часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети по команде воспитателя 3—4 раза меняют направление на противоположное. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 13). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны у гимнастической стенки.

2) Лазанье чередующимся шагом по гимнастической стенке. Дети влезают друг за другом до самого верха и спускаются вниз, не пропуская реек (5—6 раз). Перестроение в колонну по одному.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

4) Прыжки в высоту с разбега со сгибанием ног при переходе через шнур и мягким приземлением. Упражнение выполняется потоком (4—5 раз).

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра «Пятнашки с лентами». Дети делятся на две группы. Одной группе на руку повязывают ленты — они ловишки. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Ловишки стараются догнать и дотронуться рукой до детей другой группы. Осаленные замирают, расставив руки в стороны, ждут, когда товарищи их выручат. Когда все дети будут пойманы, игра заканчивается. Ленты переходят к другой группе детей, и игра продолжается. Выигрывает группа, сумевшая быстрее запятнать всех детей из другой группы. Игра повторяется 2—3 раза.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.** **НОЯБРЬ**

### **Занятие 17**

Программное содержание. Учить приседать и вставать с мешочком на голове на гимнастической скамейке. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Подготовка пособий. 2 палки и шнур. 4 скамейки поставить в ряд.

I часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети пробегают сначала по двум сторонам площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывая голень (15—20 с). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п. (8—10 раз бодро).

2) И. п.: правая рукаверху, левая — внизу. На каждый счет менять положение рук (10—12 раз).

3) И. п.: о. с. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, коснуться руками носков (8—10 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову, локти в стороны. 1 — наклон влево; 2 — наклон: вправо (6—8 раз).

5) И. п.: руки в стороны. 1 — правую махом вперед, хлопок под ногой; 2-й. п.; 3—4 — то же другой ногой (6—8 раз).

6) И. п.: руки на поясе. Подскоки на двух ногах (15—20 раз).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и встают на скамейки.

2) Приседание. Дети кладут мешочки на голову и по команде воспитателя все вместе приседают на два счета, держа руки вперед, а спину — прямо, и встают (15—17 раз с перерывом).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны перед гимнастической стенкой.

4) Лазанье чередующимся шагом по гимнастической стенке. Дети влезает друг за другом до самого верха и спускаются вниз (4—5 раз). Перестроение в колонну по одному.

5) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Игра «Летучие рыбки» (см. занятие 10).

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 18**

Программное содержание. Учить перебрасывать набивной мяч от груди двумя руками.

Упражнять в приседании с мешочком на голове на гимнастической скамейке.

Подготовка пособий. Набивные мячи на полгруппы детей, мешочки. 4 гимнастические скамейки поставить по сторонам площадки.

I часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывая голень. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 17). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в две колонны. Одна колонна берет набивные мячи.

2) Перебрасывание мяча двумя руками от груди из положения одна нога впереди, другая сзади, ладони сбоку мяча, пальцы широко разведены. Бросок заканчивается движением кистей (4—5 мин). Дети стоят в парах на расстоянии 2 м.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и встают на скамейки.

4) Приседание с мешочком на голове на гимнастической скамейке. Вставать без помощи рук (10—12 раз).

5) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба.

Игра «Стая». По площадке медленно бегут дети — это стая птиц. Впереди вожак. Он ведет стаю по площадке вокруг песочницы и горки (или других сооружений) по дорожке (на виду у воспитателя). Полет продолжается 0,5—1 мин (вожака обгонять не разрешается). Воспитатель ударяет в бубен, стая рассыпается. Каждый стремится быстрее найти какое-нибудь укрытие (куст, дерево) или вспорхнуть на веточку (встать на бревно, бум, бортик песочницы и т. п.). Птица, спрятавшаяся последней, выбывает на одно повторение из игры. Назначается новый вожак, и стая летит за ним в другую сторону. Игра повторяется еще 3—4 раза. В конце отмечается вожак, выдержавший нужный темп бега и выбравший самый интересный маршрут.

III часть. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 19**

Программное содержание. Учить прыгать с разбега через гимнастические скамейки.

Упражнять в перебрасывании набивного мяча от груди двумя руками.

Подготовка пособий. Набивные мячи на полгруппы детей. Средний резиновый мяч. 2 гимнастические скамейки поставить поперек площадки, разделив ее на 3 равные части.

I часть. Ходьба. Бег 3 мин (300 м), во время которого дети по команде воспитателя 3—4 раза чередуют виды бега: медленный, со средней скоростью (10—15 с), медленный. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 17). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

2) Прыжки с разбега через скамейки. Дети потоком идут по площадке, затем с небольшого разбега перепрыгивают первую и вторую скамейки ближе к концу. Доходят до конца площадки, поворачивают и снова перепрыгивают через скамейки ближе к другому их концу (3—4 круга). Дети должны прыгать смело, не задерживаясь перед прыжком, и мягко приземляться на две ноги.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны. Одна колонна берет мячи.

4) Перебрасывание мяча от груди двумя руками в парах на расстоянии 2 м с шагом вперед (4—5 мин). Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.

5) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба.

Игра «Защити товарища». Дети стоят в кругу. Выбирают двух водящих. Один из них встает в центр круга. Дети стараются попасть мячом в этого водящего (в голову целиться запрещается). Второй водящий защищает своего товарища, отбивая мяч руками и ногами, прикрывая туловищем. При попадании мячом в первого водящего попавший занимает его место, первый водящий защищает товарища, а второй (допустивший попадание) становится в круг, и игра продолжается.

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 20**

Программное содержание. Упражнять в лазанье по гимнастической лестнице чередующимся шагом, не пропуская перекладин, в прыжках с разбега через гимнастическую скамейку.

Подготовка пособий. Маленький мяч. 2 скамейки поставить поперек площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети 3—4 раза (по 10—12 с) переходят по команде воспитателя на бег со средней скоростью. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 17). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны у гимнастической стенки.

2) Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. Дети влезают друг за другом до самого верха, переходят на другую сторону пролета и спускаются вниз, стараясь не

пропускать реек. Следующий в колонне начинает выполнять упражнение, когда предыдущий достиг верха (6—8 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

4) Прыжки с разбега. Дети медленно бегут по площадке, перепрыгивая с ходу через концы гимнастических скамеек, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь мягко на две (3—4 мин).

Игра «Стой — беги» (см. занятие 44 в старшей группе).

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 21**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке спиной вперед, в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек. Подготовка пособий. Шнур, 2 палки. 4 гимнастические скамейки поставить параллельно друг другу на расстоянии 1 м на одной половине площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Бег 3 мин (300 м), во время которого чередуются медленный бег и бег со средней скоростью. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: правая рука вверх, левая — вниз. На каждый счет менять положение рук (10—12 раз).

2) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п.; 3 — руки в стороны, пальцы разжать; 4 — и. п. (6—8 раз в быстром темпе).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед (10—12 раз мягко).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову, локти в стороны. 1 — наклон влево; 2 — наклон вправо (8—10 раз).

5) И. п.: руки на поясе. 1 — отвести правую ногу в сторону, носок оттянуть; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (6—8 раз).

6) И. п.: руки на поясе. Подскоки на двух ногах (20—24 раза).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны у гимнастических скамеек.

2) Ходьба по скамейкам. По одной из скамеек дети идут друг за другом вперед спиной (4—5 раз). Когда дети приближаются к концу скамейки, воспитатель дает команду повернуться.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны у гимнастической стенки.

4) Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. Дети влезают друг за другом до самого верха, переходят на другую сторону пролета и спускаются вниз, не пропуская реек. Следующий начинает упражнение, когда предыдущий достигает верха (5—6 раз).

5) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Игра "Летучие рыбки" (см. занятие 10).

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 22**

Программное содержание. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч.

Подготовка пособий. Маленькие мячи на всех детей. 4 гимнастические скамейки поставить параллельно. На них положить по 2 обруча.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети 3—4 раза (по 10—12 с) переходят по команде воспитателя на бег со средней скоростью. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 21). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и опять образуют круг.

2) Подбрасывание мяча вверх и ловля его правой и левой рукой (15—20 раз). Ходьба. По ходу дети складывают мячи.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны перед гимнастическими скамейками.

4) Ходьба с пролезанием в обруч. Дети идут друг за другом по скамейкам, пролезают в один, потом в другой обруч сверху вниз, стараясь не касаться его, мягко спрыгивают на конце скамейки и возвращаются в конец своей колонны (6—8 раз). Следующий ребенок входит на скамейку, когда предыдущий кладет первый обруч.

5) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Игра «Стая» (см. занятие 18).

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 23**

Программное содержание. Учить подпрыгивать с разбега, доставая подвешенный предмет. Упражнять в подбрасывании и ловле маленького мяча одной рукой. Учить бегу из разных исходных положений (прямо, боком, спиной).

Подготовка пособий. Маленькие мячи на всех детей. Подвесить 2—3 мяча в сетках на высоте 1,8 м (на протянутом поперек площадки шнуре, стойках или деревьях). Провести две черты или положить два шнура на расстоянии 10—12 м друг от друга.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и внешней стороне ступни. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети 2—3 отрезка бегут приставным шагом. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 21). Основные движения.

1) Медленный бег по площадке 3 мин (300 м). Пробегая под подвешенными мячами, дети, не останавливаясь, подпрыгивают, стараясь коснуться мяча рукой (4—5 кругов). Ходьба.

По ходу дети берут мячи и перестраиваются в круг.

2) Подбрасывание и ловля мяча одной рукой (20—25 раз). Ходьба. По ходу дети складывают мячи.

3) Дети выстраиваются у черты в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки. По команде воспитателя они бегут до следующей черты (или шнура) и шагом возвращаются обратно. По два раза дети начинают бег из разных исходных положений: из обычного положения (высокого старта), стоя боком к направлению движения и стоя спиной. После команды «Марш!» дети поворачиваются и бегут, как обычно. Воспитатель стоит у второй черты и каждый раз называет победителя.

4) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

Игра «Защити товарища» (см. занятие 19).

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 24**

Программное содержание. Упражнять в беге из разных исходных положений, в подпрыгивании с разбега. Учить прыгать, смещая ноги вправо-влево с продвижением вперед.

Подготовка пособий. Подвесить 2—3 мяча в сетках. Положить длинный шнур по одной стороне площадки.

I часть. Ходьба широким шагом с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети подпрыгивают, стараясь коснуться рукой подвешенных мячей. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 21). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

2) Бег из разных исходных положений: прямо, боком, спиной, присев, присев и повернувшись к направлению движения. Воспитатель отмечает победителей каждого забега.

3) Прыжки. Дети в колонне подходят к шнуру и прыгают друг за другом, смещая ноги вправо-влево от шнура и продвигаясь вперед (2—3 раза).

4) Медленный бег по площадке 3 мин (300 м), во время которого дети вновь стараются коснуться рукой подвешенных мячей.

Игровое упражнение «Через речку по бревну» (см. занятие 55 в старшей группе). Над бревнами натягивается веревка, которую дети перешагивают.

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.** **ДЕКАБРЬ**

### **Занятие 25**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через предметы, в беге из разных положений.

Подготовка пособий. Мешочки, 2 палки. 4 гимнастические скамейки поставить в ряд с интервалом в 1,5 м, на каждую положить по 3 набивных мяча. Длинный шнур положить на противоположной от скамеек стороне площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого 3 отрезка (20 с) дети прыгают на одной и другой ноге, бегут, высоко поднимая колени. Ходьба. 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п.; 3 — руки в стороны, пальцы разжать; 4 — и. п. (8 раз).

2) И. п.: о. с. 1 — выпад вправо, правую руку в сторону; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (10 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон, достать руками землю между ног (12 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны вверх. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3—4 — то же в другую сторону (8—10 раз).

5) И. п.: руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону, носок оттянуть; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8 раз плавно).

6) И. п.: руки на поясе. 4 подскока на правой ноге, 4 — на левой (3 раза).

Основные движения.

1) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

2) Ходьба с мешочком на голове по гимнастическим скамейкам широким шагом, перешагивая через мячи. Дети держат руки в стороны, прижав к телу, за головой (2 раза).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети встают вдоль скамеек (спиной к ним).

4) Бег из разных исходных положений (см. занятие 24, упр. 2). Игра "Летучие рыбки" (см. занятие 10).

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 26**

Программное содержание. Упражнять в бросках снежков (мешочков) на дальность, в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Подготовка пособий. Мешочки. Заготовить по 6—8 снежков. 4 гимнастические скамейки поставить в ряд с интервалом в 1 м. На них положить по 3 мяча.

I часть. Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 25). Основные движения.

1) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

2) Ходьба с мешочком на голове по скамейкам широким шагом, перешагивая через мячи. Дети держат руки в стороны, прижав к телу, за головой (4—6 раз). Дети садятся на скамейки и в течение 1 мин выполняют скрестные движения ногами.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети встают за скамейками.

4) Метание на дальность. Дети самостоятельно принимают исходное положение и вслед за воспитателем 3—4 раза имитируют замах. Затем бросают снежки как можно дальше сначала правой, а потом левой рукой.

5) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

Игра «Догони свою пару». Дети стоят парами у двух линий на расстоянии 2—3 м друг от друга. По сигналу воспитателя они бегут до противоположного края площадки (20—30 м). Стоявший сзади старается догнать впереди бегущего. Обрато дети идут шагом. После 3 пробежек дети меняются местами. Побеждает тот, кто большее число раз догнал впереди стоящего.

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 27**

Программное содержание. Упражнять в прыжках из обруча в обруч на одной ноге, в энергичном выполнении замаха при метании снежков на дальность.

Подготовка пособий. Мешочки. Заготовить по 10—12 снежков на каждого ребенка и разложить кучками по одной стороне площадки. 10—12 средних обручей положить по другой стороне площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и внешней стороне ступни. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 25). Основные движения.

1) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба.

2) Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая махом другой ноги и рук. Затем дети прыгают на другой ноге (по 4 раза).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети подходят к снежкам.

4) Метание на дальность. Воспитатель напоминает, что после замаха нужно сразу выполнять бросок. Дети 3—4 раза имитируют движение, затем бросают правой и левой рукой как можно дальше.

Игра «Стая» (см. занятие 18).

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 28**

Программное содержание. Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине, в прыжках на одной ноге из обруча в обруч.

Подготовка пособий. Мешочки на всех детей, мяч.

4 гимнастические скамейки поставить в ряд по одной стороне площадки. 12—15 средних обручей положить по другой стороне.



I часть. Ходьба. 3—4 глубоких выдоха. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого 2 отрезка по 30—40 м дети продвигаются приставным шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 25). Основные движения.

1) Медленный бег по площадке (3 мин), во время которого дети по команде воспитателя разбегаются и бегают врассыпную, потом быстро на бегу строятся в колонну (3—4 раза). Ходьба.

2) Прыжки из обруча в обруч на одной ноге, затем на другой ноге, энергично помогая себе махом свободной ноги и рук (6 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

4) Ползание на четвереньках по гимнастическим скамейкам о мешочком на спине, между лопаток (4 раза).

Игра «Футбол». На противоположных сторонах площадки обозначаются ворота шириной 1,5—2 м (кубиками, мешочками). Дети делятся на 2 команды, которые ведут по площадке мяч, стараясь попасть в ворота. Ворота каждой команды защищают вратари. (Игрокам запрещается толкаться и ударять по ногам; за нарушение — удаление.) Выкатившийся за пределы площадки мяч вводится с боку игроком противоположной команды. Игра продолжается 5—6 мин.

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 29**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком и спиной вперед с мешочком на голове, в скольжении по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.

Подготовка пособий. Мешочки на всех детей. Мяч. 4 гимнастические скамейки поставить по одной стороне площадки с интервалом в 1 м.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают на одной и другой ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки в стороны, ладони вперед. 1 — быстро скрестить руки на груди, хлопнуть ладонями по лопаткам — выдох; 2-й. п. (10—12 раз в быстром темпе).

2) И. п.: о. с. 1 — выпад вправо, правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (10 раз четко).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны вверх. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3—4 — то же в другую сторону (10—12 раз).

4) И. п.; ноги на ширине плеч, руки в стороны вверх. 1 — наклон вперед, достать руками до земли; 2 — и. п. (8 раз).

5) И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — полуприсед на правой, левая прямая, руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же на другой ноге (6 раз).

6) И. п.: руки на поясе. 4 подскока на правой ноге, 4 — на левой (4 раза).

Основные движения.

1) Медленный бег по площадке 3 мин, во время которого дети то разбегаются и бегают врассыпную, то вновь строятся в колонну (3 раза).

2) Ходьба. По ходу дети берут мешочки. Ходьба с мешочком на голове по скамейкам широким шагом. Затем 2 круга дети идут, продвигаясь боком (правым и левым плечом вперед) и 2 круга спиной вперед.

Когда дети приближаются к концу скамейки, воспитатель дает сигнал повернуться кругом.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

4) Скольжение на животе по скамейкам, подтягиваясь на руках (2—3 круга). Спина должна быть прогнута, ноги вместе, носки оттянуты и не касаться скамейки.

Игра «Футбол» (см. занятие 28).

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 30**

Программное содержание. Упражнять в метании снежков на дальность, в ходьбе с мешочком на голове по скамейкам широким шагом, боком и спиной.

Подготовка пособий. Мешочки. 4 гимнастические скамейки поставить в ряд с интервалом в 1 м. Заготовить по 10—12 снежков на каждого ребенка и разложить кучками по одной стороне площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и внешней стороне ступни. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 29). Основные движения.

1) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

2) Ходьба с мешочками на голове по скамейкам широким шагом (1 круг), затем приставным шагом (правым и левым плечом вперед) и спиной вперед (по 2 круга).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети подходят к снежкам.

4) Метание на дальность способом из-за спины через плечо. Дети принимают исходное положение для броска. Воспитатель показывает замах с разворотом туловища в сторону бросающей руки и перенесением тяжести тела на сзади стоящую ногу и бросок с перенесением тяжести тела на впереди стоящую ногу. Дети по 5—6 раз имитируют движение, а затем бросают снежки сначала одной, потом другой рукой.

Игра «Ловишки парами» (см. занятие 43 в старшей группе). Игра повторяется 5—6 раз.

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 31**

Программное содержание. Упражнять в прыжках в высоту на двух ногах боком через веревку, в замахе и метании снежка на дальность из-за спины через плечо.

Подготовка пособий. Заготовить по 10—12 снежков на каждого ребенка и сложить кучками по одной стороне площадки. Длинный шнур или резинка, один конец которого привязать на высоте 20 см.

I часть. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перейтроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 29).

Основные движения.

1) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба.

2) Прыжки в высоту. Вдоль площадки натягивается шнур на высоте 20 см. Дети встают боком вдоль шнура и перепрыгивают его на двух ногах челноком, мягко приземляясь (20—30 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

4) Метание снежков на дальность. Дети должны самостоятельно принимать исходное положение, правильно выполнять замах и бросок, перебрасывать снежок через всю площадку правой и левой рукой.

5) Бег со сред. ей скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Игра «Ловишки парами» (см. занятие 43 в старшей группе).

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 32**

Программное содержание. Упражнять в умении ходить по наклонно поставленной доске боком, переходить на гимнастическую стенку, залезать до самого верха и спускаться вниз, в прыжках в высоту боком.

Подготовка пособий. Мяч. Длинный шнур (или резину) положить поперек площадки, привязать один конец на высоте 20—25 см. По одной стороне площадки поперек движения детей положить 8 гимнастических палок на расстоянии 1 м друг от друга. 8 доски поставить наклонно у гимнастической стенки.

И ч а с т ь. Ходьба. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая, колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в круг.

П ч а с т ь. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 29).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети встают боком вдоль натянутого на высоте 20—25 см шнура.
  - 2) Прыжки через шнур боком на двух ногах (8—10 раз) и на одной (по 6—8 раз на каждой). Вначале дети совершают отдельные прыжки, затем 5—6 подряд.
  - 3) Бег со средней скоростью 1 мин, 40 с (250 м), во время которого дети прыгают через гимнастические палки. Воспитатель, напоминает, что нужно делать широкие шаги, чтобы между палками каждый раз наступать одной ногой. Ходьба. Построение в 3 колонны.
  - 4) Ходьба боком по наклонно поставленным доскам. Дети в колоннах подходят к доскам, проходят по ним один за другим, переходят на гимнастическую стенку, влезают до самого верха и спускаются вниз. Следующий ребенок входит на доску, когда предыдущий переходит на стенку (3—4 раза).
  - 5) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Игра «Футбол» (см. занятие 28).
- III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.** **ЯНВАРЬ**

### **Занятие 33**

Программное содержание. Упражнять в приседании с мешочком на голове на гимнастической скамейке, в ходьбе боком по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку.

Подготовка пособий, 4 гимнастические скамейки поставить в ряд по одной стороне площадки (в 1 м от края). По другой стороне разложить мешочки на всех детей на расстоянии 1 м друг от друга. 3 доски поставить наклонно у гимнастической стенки.

И часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: руки в стороны, ладони вперед. 1 — скрестить руки на груди, хлопнуть ладонями по лопаткам — выдох; 2 — и. п. (10—12 раз в быстром темпе).
- 2) И. п.: о. с. 1 — правая рука в сторону, 2 — левая рука в сторону; 3 — правая рука вверх; 4 — левая рука; вверх; 5 — правая рука в сторону; 6 — левая рука в сторону; 7 — правая рука вниз; 8 — и. п. (3—4 раза четко).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки вверх, прогнуться; 2—4 — три пружинящих; наклона вперед (6—8 раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8 раз).
- 5) И. п.: ноги гораздо шире плеч, руки на поясе. 1 — полуприсесть на правую, левая прямая, руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же на другую ногу (6—8 раз).
- 6) И. п.: руки на поясе. 4 подскока на правой, 4 подскока на левой, 4 подскока на двух ногах (3 раза).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.
  - 2) Ходьба и бег по кругу. Переступая, через мешочки, дети делают широкие шаги, стараясь каждый раз ставить ногу между мешочками (1 круг). Во время бега по кругу со скоростью 1 мин 40 с также стараются попасть ногами- между мешочками. Ходьба. По ходу дети подбирают мешочки.
  - 3) Ходьба с мешочками на голове. Дети широким шагом проходят 2 раза друг за другом по скамейкам. В следующий раз они останавливаются на скамейках (6—7 детей на каждой), стараясь сохранять правильную осанку, медленно приседают 10—12 раз. По ходу дети складывают мешочки в корзину.
  - 4) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны у наклонно поставленных досок.
  - 5) Ходьба друг за другом боком по доскам. Затем дети влезают до верха гимнастической стенки и спускаются вниз (4—5 раз).
- Игра «Ловишки парами» (см. занятие 43 в старшей группе). III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 34**

Программное содержание. Учить попадать снежком в движущуюся цель. Упражнять в ходьбе и приседании на скамейке с мешочком на голове. Подготовка пособий. Мешочки на всех детей. Санки с длинной веревкой. Заготовить по 8—10 снежков на каждого ребенка, разложить их кучками по одной стороне площадки. Поставить в ряд 4 гимнастические скамейки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и внешней стороне ступни. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала прыгают на одной ноге по одной стороне площадки, затем бегут приставным шагом. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 33). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети подходят к снежкам и выстраиваются в одну шеренгу.
- 2) Метание в движущуюся цель. На расстоянии 3 м от шеренги воспитатель (или кто-то из детей) медленно провозит санки на длинной веревке, а дети бросают в них снежки (4—5 раз каждой рукой). Затем санки провозят в обратную сторону, но немного быстрее.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
- 4) Ходьба с мешочками на голове по скамейкам. На каждой скамейке нужно один раз присесть, не уронив мешочек (2—3 раза).
- 5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Игра-эстафета «Посадка картофеля». Дети делятся на 4—5 команд.

Команды в колоннах стоят у черты. На расстоянии 15—20 м от черты напротив каждой команды делают по 3 небольших кружочка (можно нарисовать кружочки мелом или вырыть ямки). В руках у детей, стоящих впереди колонн, мешочки с тремя картофелинами (или мячами, мешочками с песком). По сигналу воспитателя первые в колоннах бегут к лункам, «сажают» в каждую по картофелине и возвращаются. Подбегая к колонне, они передают мешочек следующему ребенку, который бежит и собирает картофель и т. д. Побеждает команда, первой закончившая упражнение. Картофель должен лежать в лунке (круге), а если выкатится, то играющий обязан вернуть его на место. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 35**

Программное содержание. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в попадании в движущуюся цель.

Подготовка пособий. Скакалки. Санки с длинной веревкой. Заготовить по 8—10 снежков и разложить их кучками вдоль одной стороны площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 33). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети подходят к снежкам и выстраиваются в шеренгу.

2) Метание в движущуюся цель. На расстоянии 3—4 м от шеренги один из детей медленно пробегает с санками. Дети бросают снежки, стараясь попасть в санки.

Воспитатель советует целиться снежком немного впереди санок. Замах и бросок у детей должен быть энергичным.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки и образуют широкий круг.

4) Прыжки через скакалку (2—5 раз подряд, 5 мин).

Игра «Ловишки парами» (см. занятие 43 в старшей группе).

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 36**

Программное содержание. Учить проползать на четвереньках под дугами или в прорезанные в снежных валах туннели. Упражнять в прыжках через короткую скакалку.

Подготовка пособий. Скакалки на всех детей. 3 обруча.

I часть. Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого по команде воспитателя дети несколько раз меняют направление на противоположное, бегают, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 33).

Основные движения.

1) Медленный бег по площадке 3 мин 40 с (350 м). По команде воспитателя дети чередуют виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый. В процессе бега ведущие меняются. Ходьба. Дети берут по ходу скакалки и образуют большой круг.

2) Прыжки через скакалку 4—5 раз подряд (2—3 мин). Затем дети пробуют прыгать, вращая скакалку назад (2—3 мин).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

4) Дети друг за другом проползают на четвереньках под дугами или в прорезанных в снежных валах туннелях, затем бегут до обручей, положенных на расстоянии 10—15 м от туннелей, пролезают в них, перелезают через снежный вал или бревно и вновь возвращаются к туннелям (2—3 круга).

Игра «Перебежки со снежками». На двух коротких противоположных сторонах площадки линиями, проведенными на расстоянии 1—1,5 м от краев, обозначаются два города.

Половина детей находится в одном из них. Параллельно двум другим сторонам площадки проводятся две линии на расстоянии 6—7 м друг от друга. Вдоль этих линий (по обеим сторонам) на равном расстоянии друг от друга стоит другая половина детей. Они лепят по 6—7 снежков (если погода не позволяет, то используют мешочки с песком). Дети первой группы по одному начинают перебегать из одного города в другой. Дети, стоящие сбоку, стараются попасть снежком (мешочком) в перебегающего. Целиться в голову запрещается. После 2—3 перебежек из города в город дети меняются местами.

Выигрывает команда, сумевшая попасть в большее число перебегающих.

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 37**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, в ползании на четвереньках под дугами или в туннелях, прорезанных в снежных валах.

Подготовка пособий. 2 палки, шнур, 3 обруча.

4 гимнастические скамейки поставить широкой частью вниз по сторонам площадки, на расстоянии 1 м от краев.

I часть. Ходьба. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, потом приставным шагом, затем прыгают на одной ноге. Ходьба.

Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки в стороны, ладони вперед. 1 — скрестить руки на груди, хлопнуть ладонями по лопаткам — выдох; 2 — и. п. (10—12 раз в быстром темпе).

2) И. п.: о. с. 1 — правая рука в сторону; 2 — то же левая; 3 — правая рука вверх; 4 — то же левая; 5 — правая рука в сторону; 6 — то же левая; 7 — правая рука вниз; 8 — то же левая (3—4 раза).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, ладони соединены. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклон вперед, руки между ног — выдох (8—10 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (8 раз).

5) И. п.: ноги вместе, руки за голову. 1 — присесть, прогибая спину и разводя локти в стороны; 2 — и. п. (10—12 раз).

6) И. п.: руки на поясе. 4 подскока на правой, 4 — на левой и 4 — на двух ногах (4 раза).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). По команде воспитателя дети чередуют виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый (15—30 с).

2) Дети друг за другом проходят по узким рейкам гимнастических скамеек (4—5 кругов).

Первые 1—2 круга дети держат руки в стороны, потом на поясе.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

4) Ползание. Дети потоком проползают на четвереньках под дугами (в снежных туннелях), бегут до бревна и проходят по нему. Пролезают в один из обручей и вновь возвращаются к дугам (2—3 круга).

Игра «Летучие рыбки» (см. занятие 17).

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 38**

Программное содержание. Упражнять в мигании снежков в движущуюся цель, в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.

Подготовка пособий. По противоположным сторонам площадки поставить по 2 скамейки широкой частью вниз. Заготовить по 10 снежков на каждого ребенка и разложить кучками у скамеек с внутренней стороны.

I часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 37). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Перестроение в две колонны.

2) Метание. Дети встают вдоль скамеек лицом к центру. Между шеренгами детей расстояние 6—8 м. Посередине один из детей бегом провозит санки на длинной веревке. Дети стараются попасть в них снежками сначала правой, затем левой рукой.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м).

4) Ходьба по узким рейкам гимнастических скамеек широким шагом с различным положением рук: в стороны, на поясе (2 круга).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Игра «Ловишки» (см. занятие 12 в средней группе).

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 39**

Программное содержание. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку; Упражнять в метании в движущуюся цель.

Подготовка пособий. Скакалки, шнур, 4 мяча. Заготовить снежки и разложить их кучками по разным сторонам площадки. Поставить параллельно 4 скамейки широкой частью вниз.

I часть. Ходьба с четкими поворотами. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне приставным шагом, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 37). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Перестроение по ходу в две колонны.

2) Метание. Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Воспитатель прокатывает между шеренгами обруч (или большой мяч), в который дети стараются попасть снежком.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки и образуют широкий круг.

4) Прыжки через скакалки (3—5 раз подряд). Воспитатель обращает внимание на ритмичное вращение скакалки кистью сначала вперед (2—3 мин), затем назад (2 мин).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Игра-эстафета «Пройди под шнуром» (см. занятие 11).

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 40**

Программное содержание. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в прыжках через короткую скакалку. Подготовка пособий. Скакалки на всех детей. Заготовить по 10—12 снежков (или мешочков).

I часть. Ходьба. Ходьба с постановкой ноги с носка, с четким движением рук под счет воспитателя. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 37). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба по площадке с постановкой ноги с носка и с четкими поворотами на углах. По ходу дети берут скакалки.

2) Прыжки через скакалку. Дети вращают ее вперед и назад (4—5 мин). Ходьба.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны у гимнастической стенки.

4) Лазанье. Дети влезают друг за другом до верха стенки разноименным способом, переставляя одновременно правую ногу и левую руку, затем левую ногу и правую руку (3—4 раза).

Игра «Перебежки со снежками» (см. занятие 36).

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.** **ФЕВРАЛЬ**

### **Занятие 41**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки прямо с различным положением рук и боком, в лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.

Подготовка пособий. Гимнастические палки и скакалки на всех детей. 4 скамейки поставить широкой частью вниз по краям площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба с носка, с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала бегут по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают с ноги на ногу. Ходьба с носка. По ходу дети берут палки и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — и. п. (6 раз).

2) И. п.: палка на груди. 1 — палку вперед; 2 — и. п. (8 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон, положить палку; 3 — выпрямиться, руки вниз; 4 — наклон, взять палку (6 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, палка сверху. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6 раз).

5) И. п.: палка внизу. 1 — присесть, палку вперед; 2 — и. п. (10 раз).

6) И. п.: руки на поясе, палка на земле сбоку. Прыжки через палку боком (16—20 раз).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Перестроение в 3 колонны у гимнастической стенки.

2) Лазанье. Дети один за другим влезают до верха стенки, разноименным способом и спускаются вниз (4—5 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

4) Ходьба по узким рейкам гимнастических скамеек широким шагом, держа руки в стороны, на поясе и за головой (нога ставится с носка) (3—4 круга). Ходьба боком, руки на поясе (2 круга).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м).- Ходьба. По ходу дети берут скакалки.

Игра-эстафета «Со скакалкой». Дети строятся у черты в 4 колонны. В руках у детей, стоящих впереди, скакалки. По команде воспитателя они бегут, прыгая через скакалки до мячей, лежащих у противоположного конца площадки, и обратно. Подбежав к колонне, передают скакалку следующему ребенку, а сами занимают место в конце колонны.

Упражнение выполняют следующие дети. Побеждает колонна, игроки которой лучше выполнили упражнение или закончили упражнение первыми. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 42**

Программное содержание. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при метании в вертикальную цель, в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Подготовка пособий. Палки на всех детей. Обручи.

4 гимнастические скамейки поставить широкой частью вниз по сторонам площадки, 4 мишени и по 10 снежков на каждого ребенка (если снег липкий, то снежки дети лепят в процессе занятия).

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают с ноги на ногу. Ходьба. По ходу дети берут палки и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 41). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба с носка. Дети перестраиваются в 4 колонны и встают у черты, на расстоянии 3 м от мишеней.



2) Метание. Воспитатель показывает бросок в цель, обращая внимание детей на быстрый переход от замаха к броску. Дети имитируют движение (4—5 раз каждой рукой), затем бросают снежки в цель (5 раз каждой рукой).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м).

4) Ходьба по узким рейкам гимнастических скамеек прямо а боком с различным положением рук: в стороны, за голову, вверх. По рейке дети идут энергичным шагом, ставя ногу с носка (4 круга).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (250 м). Ходьба.

Игра «Спортивные лошадки». Посередине площадки в круг положены обручи — это стойла. Вокруг дети — это спортивные лошадки. Обручей на 2—3 меньше, чем детей. Дети изображают выезд спортивных лошадей. По команде: «Шагом» — дети идут по краям площадки, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. По команде: «Поворот» — дети поворачиваются кругом и идут в противоположном направлении. По команде: «Рысью» — дети бегут по краям площадки. По команде: «Шагом» — дети идут, снова высоко поднимая колени. Так повторяется 2—3 раза. По команде: «В стойло» — дети-лошадки скачут во весь опор, стараясь занять любое стойло. Игра повторяется 4—5 раз. Воспитатель отмечает детей, хорошо и быстро выполнявших команды.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 43**

Программное содержание. Упражнять в прыжках через короткую скакалку со сменой ног, в быстром переходе от замаха к броску в вертикальную цель.

Подготовка пособий. Палки и скакалки на всех детей, 4 мишени, по 10 снежков на каждого ребенка.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети бегут змейкой, приставным шагом, прыгают с ноги на ногу. Ходьба. По ходу дети берут гимнастические палки и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 41). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба с носка. Перестроившись в 4 колонны, дети подходят к мишеням и встают на расстоянии 3 м от них.

2) Метание. Воспитатель показывает бросок в цель, обращая внимание на быстрый переход от замаха к броску. Дети имитируют бросок (3—4 раза каждой рукой), затем по очереди бросают снежки в цель.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки и перестраиваются в круг.

4) Прыжки через скакалку со сменой ног (2 прыжка на правой, 2 — на левой). Вращение осуществляется кистями рук (3—4 мин). Дети складывают скакалки.

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Игра-эстафета «Пройди под шнуром» (см. занятие 11).

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 44**

Программное содержание. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке по диагонали разноименным способом, в прыжках со скакалкой с продвижением вперед.

Подготовка пособий. Гимнастические палки, скакалки, 3 шнура, мяч, заготовить по 8—10 снежков на каждого.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, потом прыгают с ноги на ногу. Ходьба. По ходу дети берут палки.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 41). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Для бега набирается трасса с горочкой, валами и другими препятствиями. Ходьба. По ходу дети берут скакалки и перестраиваются в круг.
  - 2) Прыжки через скакалку (4—5 раз подряд). Затем, прыгая, дети перемещаются с одной стороны площадки на другую (5 мин).
  - 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки через горки, валы, скамейки. Ходьба. Перестроение в 2 колонны у гимнастической стенки.
  - 4) Лазанье. Дети один за другим влезают до верха гимнастической стенки, продвигаясь по диагонали на соседний пролет и спускаются вниз, затем бегут к обручу, лежащему на расстоянии 10—15 м сзади колонн, пролезают в него и встают в конец своей колонны (2—3 раза).
  - 5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба.
- Игра «Попади в мяч». Чертятся три линии (или прокладываются шнурами). Одна в центре, две на расстоянии 3 м и параллельно ей. У крайних линий стоят дети лицом друг к другу — это две команды. В центре кладут большой мяч. По команде воспитателя дети бросают снежки в мяч, стараясь откатить его за линию к другой команде. Через 1,5—2 мин перестрелка прекращается. Команда, сумевшая откатить мяч на противоположную сторону, получает очко. Так повторяется 4—5 раз. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.
- III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м) по пересеченной местности (по горкам, через скамейки и валы). Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### **Занятие 45**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, в скольжении по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей. 4 скакалки. 4 гимнастические скамейки поставить широкой частью вниз по краям площадки.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывая назад голень, потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: мяч внизу. 1 — мяч вверх, правую ногу на носок назад; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (6—8 раз).
- 2) И. п.: мяч у груди. 1 — мяч впереди; 2 — и. п. (8 раз).
- 3) И. п.: мяч сверху, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вперед, коснуться мячом земли; 2 — и. п. (8 раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч впереди. 1 — поворот туловища вправо; 2—и. п.; 3—4 то же в другую сторону (6 раз).
- 5) И. п.: мяч внизу. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — и. п. (8—10 раз подряд).
- 6) И. п.: мяч внизу. Отбивание мяча о землю по 4 раза правой и левой рукой (3—4 раза).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) через горки, валы, скамейки. Ходьба.
- 2) Ползание. Дети друг за другом скользят по скамейкам на животе, подтягиваясь на руках (3 круга). Воспитатель следит, чтобы дети прогибали спину и энергично работали руками.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети вместе с воспитателем переворачивают скамейки широкой частью вниз, затем берут мешочки.
- 4) Ходьба по рейкам гимнастических скамеек с мешочком на голове. Дети идут широким шагом, сохраняя правильную осанку (4—5 кругов).
- 5) Медленный бег 3 мин-40 с (350 м). Ходьба. Игра-эстафета «Со скакалкой» (см. занятие 41).

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 46**

Программное содержание. Учить попадать в вертикальную цель на расстоянии 3 м. Упражнять в ходьбе прямо и боком по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей (диаметром 15 см), 4 мишени, по 10 снежков на каждого ребенка, мешочки. 4 гимнастические скамейки поставить широкой частью вниз по краям площадки.

И ч а с т ь. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого, дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывая голень назад, потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 45). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью по пересеченной местности 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 4 колонны и выстраиваются у черты на расстоянии 3 м от мишеней.

2) Метание снежков в цель. Воспитатель обращает внимание детей на то, что точность попадания зависит во многом от движения кистью в конце броска. Дети бросают по очереди. Воспитатель исправляет ошибки.

3) Бег со средней скоростью по пересеченной местности 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

4) Ходьба широким шагом по узким рейкам гимнастических скамеек с мешочком на голове (2—3 круга). Ходьба боком (2—3 круга).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба.

Игра «Космонавты». Дети делятся на две группы — это «космонавты». Они готовятся к полету. Одна группа летит на Марс, другая — на Венеру. По команде воспитателя: «Приготовиться к старту» — дети занимают место в ракетах (в выложенных заранее шнуром контурах ракет) и строятся в 2 колонны. Воспитатель отмечает, какая группа быстрее построилась. По команде: «Старт» — космонавты, сохраняя занятое положение относительно друг друга (один впереди, остальные парами за ним), летят (бегут) к своим планетам (беседкам, скамейкам, горкам, расположенным на расстоянии 50—100 м), облетают их 2—3 раза, возвращаются на Землю и также облетают ее 2—3 раза. По команде: «Посадка» — дети должны быстро занять места в ракетах. Воспитатель отмечает, какая команда во время полета лучше сохраняла строй, быстрее приземлялась и называет победителей. При следующем полете космонавты летят к другим планетам.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 47**

Программное содержание. Учить спрыгивать с высоты 50 см в условленное место. Учить попадать в вертикальную цель с далекого расстояния (5—6 м).

Подготовка пособий. Мячи на всех детей, 4 мишени, по 10 снежков на каждого ребенка, 1 плоский обруч, ленты на полгруппы.

И ч а с т ь. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м) во время которого дети бегут боком, прыгают с ноги на ногу, играют в догонялки (по команде стараются догнать и дотронуться рукой до впереди бегущего). Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 45). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 4 колонны и подходят к мишеням.

2) Метание. Колонны встают у черты на расстоянии 5—6 м от мишеней. Один за другим дети бросают снежки, стараясь попасть в центр мишени. Подходя к черте, ребенок берет в

руки два снежка и бросает сначала правой, затем левой рукой, соответственно меняя положение ног.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

4) Прыжки. На расстоянии 60—70 см от бревна кладут плоский обруч. Дети друг за другом проходят по бревну и спрыгивают в обруч. При этом, отталкиваясь, нужно прыгнуть вверх, прогнуться и мягко приземлиться в обруч, устоять и выйти из него. При повторении обруч отодвигается на 5 см дальше (4—6 раз).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба.

Игра «Ловишки с лентами». Дети стоят по кругу в центре площадки. Сзади за поясом у детей ленты. Выбирается ловишка. По команде воспитателя: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке. Ловишка их догоняет, стараясь взять как можно больше лент. Потерявшие ленту выходят из игры. По команде воспитателя: «Раз, два, три — в круг беги» — дети собираются в центре. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Выбирается новый ловишка, и игра продолжается.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 48**

Программное содержание. Учить спрыгивать с высоты в обруч, затем выпрыгивать из него. Упражнять в умении скользить по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, с мячом, зажатым между ступнями.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей, плоский обруч. 4 гимнастические скамейки поставить по краям площадки.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки приставным шагом, затем спиной вперед, потом меняя направление. Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 45).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

2) Прыжки. Дети друг за другом проходят по бревну и спрыгивают в обруч, лежащий на расстоянии 70 см от бревна, и тут же выпрыгивают из него вперед (5—7 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) широким шагом. Ходьба. Пег ходу дети берут мячи.

4) Ползание. Дети друг за другом подходят к скамейке, зажимают мяч между ступнями, ложатся животом на скамейку и скользят по ней, подтягиваясь на руках, затем берут мяч в руки и бегут к следующей скамейке (2—3 круга).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м).

Игра «Попади в мяч» (см. занятие 44).

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.** **МАРТ**

### **Занятие 49**

Программное содержание. Учить ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками под прямыми ногами. Учить продвигаться вперед прыжками с ноги на ногу.

Подготовка пособий. Гимнастические палки и мешочки. 4 гимнастические скамейки поставить параллельно одной стороне площадки, перед каждой скамейкой положить по плоскому обручу.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, меняют направление бега на противоположное. Ходьба. По ходу дети берут палки и перестраиваются в 3 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: палка внизу. 1 — палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).
- 2) И. п.: палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — палку за спину на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — и. п. (6—8 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 — наклон вперед, посмотреть вперед; 2 — и. п. (8 — 10 раз).
- 4) И. п.: палка вертикально, один конец на земле, руки держат другой конец, ноги на ширине плеч. 1 — присесть, держась руками за палку; 2 — встать; 3 — махом правой руки поворот вправо; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но поворот в другую сторону (4—5 раз).
- 5) И. п.: палка внизу, ноги на ширине плеч. 1 — палку вверх; 2 — присесть, держа палкуверху; 3—встать, палкаверху; 4 — и. п. (4—5 раз).
- 6) И. п.: палка на земле впереди, руки на поясе. Прыжки через палку вперед и назад без поворота (10—15 раз).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 4 колонны напротив скамеек.
  - 2) Дети один за другим идут по скамейкам, держа руки в стороны. На каждый шаг они высоко поднимают прямую ногу, делают под ней хлопок. Дойдя до середины, поворачиваются на 360° и продолжают выполнять упражнение (4—5 раз).
  - 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба.
  - 4) Прыжки. Воспитатель объясняет, что по одной из длинных сторон площадки дети будут прыгать с ноги на ногу, делая широкие шаги. При этом нельзя одновременно касаться земли двумя ногами. Дети прыгают друг за другом с ноги на ногу, затем шагом обходят площадку и прыгают еще 2 раза. Воспитатель предлагает детям делать более длинные шаги (чтобы преодолеть длинную сторону площадки за меньшее число шагов). Дети повторяют упражнение 2—3 раза.
  - 5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба.
- Игра «Парашютисты». Дети делятся на две команды (например «Спартак» и «Динамо»). На площадке стоят два ряда скамеек на расстоянии 1,5—2 м друг от друга — это самолеты, с которых парашютисты (дети) будут совершать прыжки. По сигналу: «В самолеты!» — дети встают на скамейке (6—8 человек на каждой). По сигналу воспитателя: «Спартак», пошел!» — дети первой команды прыгают, стараясь мягко приземлиться. Воспитатель дает команде очки по числу правильно выполненных прыжков. Затем прыгает команда «Динамо». Воспитатель ставит перед парашютистами задачу прыгнуть как можно дальше. Правильно выполнившие ее получают очки. Затем команды соревнуются на точность приземления (в плоский обруч, расположенный на расстоянии 40—50 см от конца скамеек). Это упражнение дети выполняют друг за другом, проходя по скамейке. Выигрывает команда, получившая большее число очков.
- III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 50**

Программное содержание. Учить попадать в горизонтальную цель на расстоянии 3 м. Учить делать глубокие приседания с мешочком на голове. Подготовка пособий. Гимнастические палки и мешочки на всех детей, 4 средних обруча.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки приставным шагом, затем прыгают с ноги на ногу. Ходьба. По ходу дети берут палки и перестраиваются в 3 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 49). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба. По ходу дети берут мешочки, перестраиваются в 4 колонны.

2) Метание в цель. Дети становятся у черты, впереди которой на расстоянии 3 м перед каждой колонной лежит обруч. Дети по очереди бросают мешочек в цель, быстро подбирают его и бегом занимают место в конце своей колонны. Если большинство детей попадает в цель, можно предложить им бросать с расстояния 3,5 м, а затем и 4 м. (Если снег липкий, то дети бросают снежки.)

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба. По ходу дети вновь берут мешочки.

4) Ходьба с мешочком на голове. Перестроение в круг. Глубокие приседания с мешочком на голове, спина должна быть прямой. Можно объединить детей в пары, и в парах, держась за руки, дети делают те же приседания: сначала один приседает, другой поддерживает, а затем оба приседают одновременно. Ходьба с мешочком на голове. По ходу дети складывают мешочки.

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба.

Игра «Лодочки». Дети делятся на две команды. Команды стоят за линией (или шнуром) у края площадки — это один берег реки. У противоположного края площадки также чертится линия — это другой берег. Дети — лодочки. Они должны перевозить пассажиров с одной стороны на другую. На другой стороне у каждого ребенка по 5 пассажиров (снежков). Воспитатель говорит, что пассажиры с нетерпением ждут, когда лодочки их перевезут, но в лодку нельзя брать более одного пассажира. Подается команда: «Поплыли!» Дети бегут до другой линии, берут одного своего пассажира, быстро возвращаются и так 5 раз подряд. Переправив последнего, дети становятся у черты. Выигрывает команда, первая закончившая переправу всех пассажиров. Игра повторяется.

III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 51**

Программное содержание. Учить прыгать в длину с места как можно дальше. Упражнять в точном попадании в горизонтальную цель.

Подготовка пособий. 2 длинных шнура растянуть на расстоянии 60—70 см друг от друга. Мешочки или 6—8 снежков на каждого ребенка, палки, 4 средних обруча, ленты на полгруппы детей.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети по команде 2—3 раза разбегаются и бегают в рассыпную, а потом быстро находят свое место в колонне. Ходьба. По ходу дети берут палки.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 49). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) и медленный 1 мин 80 с (150 м). Ходьба. Дети выстраиваются в шеренгу у шнура.

2) Прыжки с места в длину от одного шнура за другой. Обращать внимание на исходное положение, отведение рук назад и особенно на согласованность работы рук и ног при прыжке. Через 5—6 прыжков расстояние между шнурами можно увеличить на 5—10 см. Прыжки выполняются «челноком» (туда и после поворота обратно).

- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и перестраиваются на 4 колонны.
- 4) Метание в горизонтальную цель. Дети в колоннах подходят к черте (шнуру). Перед каждой колонной на расстоянии 3 м положен обруч. Дети по очереди бросают снежки (или мешочки) в обруч каждый раз другой рукой. Воспитатель следит за правильностью выполнения движения и точностью попадания в цель.
- 5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Игра «Ловишки с лентами» (см. занятие 47).  
III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 52**

Программное содержание. Упражнять в быстром пролезании между рейками гимнастической стенки, в прыжках в длину с места.

Подготовка пособий. Гимнастические палки, по 6—8 снежков на каждого ребенка, 4 мишени. 2 шнура растянуть на расстоянии 70 см друг от друга.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети по команде 2—3 раза разбегаются и бегают враспынную, а потом быстро находят свое место в колонне. Ходьба. По ходу дети берут палки и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 49).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. Дети идут к гимнастической стенке и перестраиваются в 4 колонны.
- 2) Лазанье. Дети по очереди пролезают между рейками левым и правым боком и, обожав стенку, становятся в конец своей колонны (10—12 раз).
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба. Дети выстраиваются в шеренгу у шнура.
- 4) Прыжки с места в длину от одного шнура за другой. Воспитатель обращает внимание детей на то, что после толчка нужно активно прогнуться в полете, затем быстро согнуться и при приземлении вынести ноги вперед. Через каждые 4—5 прыжков расстояние между шнурами увеличивается на 5—7 см (20—25 прыжков).
- 5) Медленный бег 2 мин 55 с (200 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Снежные круги». Дети делятся на 4 команды и выстраиваются у черты. На расстоянии 3 м перед каждой командой находятся мишени. Дети берут по 2 снежка. По команде воспитателя все бросают снежки. Побеждает команда, у которой оказывается больше попаданий. Игра повторяется 4—6 раз.

Если снег липкий, то используется другой вариант игры. Дети выстраиваются у черты. По команде воспитателя они лепят снежки и сразу же бросают их в мишень. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд полностью не залепит снегом свой круг.

III часть. Медленный бег 1 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 53**

Программное содержание. Учить прыгать по гимнастической скамейке на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки на быстроту.

Подготовка пособий. 4 скамейки поставить по сторонам площадки.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети вначале пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывая голень назад, потом бегут приставным шагом. Ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: руки перед грудью. 1—2 — два рывка согнутыми руками назад; 3—4 — два рывка прямыми руками назад (6—8 раз).

- 2) И. п.: о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (четко 6—8 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон, достать руками носки (8 — 10 раз).
- 4) И. п.: то же. 1 — с поворотом отвести правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6 раз).
- 5) И. п.: руки в стороны, ноги вместе. 1 — поднять правое колено вверх, обхватить его руками и прижать к груди (спина прямая); 2 — и. п.; 3—4 — то же, другое колено (6—8 раз).
- 6) И. п.: руки на поясе, ноги вместе. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — и. п. (10—12 прыжков).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба.
  - 2) Прыжки на двух ногах, держа руки на поясе. Дети потоком продвигаются по скамейке (2—3 круга). Прыжки должны быть небольшими и мягкими.
  - 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Дети идут к гимнастической стенке и перестраиваются в 4 колонны.
  - 4) Лазанье. Дети друг за другом без задержки пролезают между рейками стенки и возвращаются в конец своей колонны (10—12 раз).
  - 5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м) за пределами площадки. Игра-эстафета «Отмерялки» (см. занятие 5).
- III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба, хательные упражнения.

#### **Занятие 54**

Программное содержание. Упражняться в точном попадании в горизонтальную цель, в продвижении по гимнастической скамейке прыжками на двух и одной ноге.

Подготовка пособий. Поставить 4 скамейки по сторонам площадки. Заготовить по 6—8 снежков (или мешочки) на каждого ребенка, 4 ящика (или корзины).

I часть. Ходьба с носка, с четкими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети вначале пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывая голень, потом продвигаясь приставным шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 53).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 4 колонны.
- 2) Метание. Дети в колоннах стоят у черты, на расстоянии 2—2,5 м от черты ставят ящики. Дети по очереди бросают снежки правой и левой рукой (соответственно переставляя ноги), затем встают в конец колонны. Если снег липкий, то выполнение упражнений можно организовать по-другому. Вокруг мишеней (ящиков) чертятся круги радиусом 2—2,5 м. Дети лепят по два снежка, подходят к своему кругу, бросают попеременно обеими руками, стараясь точно попасть в цель и вновь идут лепить два снежка (5 мин).
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба.
- 4) Прыжки, продвигаясь по скамейкам сначала на двух, а потом на одной ноге (чередую на каждой скамейке ноги). Вначале дети держат руки на поясе, потом свободно. Следить за осанкой (3—4 круга).
- 5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Игра-эстафета «Сквозь стенку» (см. занятие 14).

III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба, дыша» тельные упражнения.



### **Занятие 55**

Программное содержание. Упражнять в прыжках через длинную скакалку, в метании в горизонтальную цель на точность.

Подготовка пособий. Длинная скакалка, 4 ящика (обруча), ленты. Заготовить по 6—8 снежков (или мешочки) на каждого ребенка.

I часть, Ходьба с носка с четкими поворотами на углах.

Медленный бег по площадке 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети бегут змейкой, спиной вперед, прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 53). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке.

2) Прыжки через скакалку. Воспитатель с одним из детей вращает длинную скакалку. Дети по очереди вбегают, 3-4 раза прыгают через скакалку и выбегают (5—6 мин). Дети, ожидающие своей очереди, выполняют подскоки на месте.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м).

Перестроение в 4 колонны у мишеней.

4) Метание в горизонтальную цель (см., занятие 54), Расстояние до мишени (ящика) увеличивается до 3 м.

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Игра «Ловишки с лентами» (см. занятие 47).

III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 56**

Программное содержание. Упражнять в прыжках через длинную скакалку, в умении вбегать по наклонной доске, переходить на гимнастическую стенку, влезать до самого верха, переходить с пролета на пролет.

Подготовка пособий. Длинная скакалка, 4 мишени. 4 гимнастические доски установить наклонно у стенки. Заготовить по 6—8 снежков на каждого ребенка.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети бегут змейкой, спиной вперед, прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 53). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке.

2) Воспитатель с одним из детей (или с разными детьми по очереди) вращает длинную скакалку. Дети один за другим вбегают, 2—3 раза прыгают через скакалку и выбегают (5—6 мин).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м).

4) Дети перестраиваются в 4 колонны, подходят к гимнастической стенке и по очереди вбегают по наклонной доске, переходят на стенку и влезают до самого верха, переходят на соседний пролет и спускаются вниз (5—6 раз).

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Игра «Снежные круги» (см. занятие 52).

III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.** **АПРЕЛЬ**

### **Занятие 57**

Программное содержание. Учить подпрыгивать на гимнастической скамейке. Упражнять в умении вбегать по наклонной доске, влезать до верха гимнастической стенки, переходить с пролета на пролет.

Подготовка пособий. 4 скамейки параллельно друг другу поставить на расстоянии 1 м, поперек скамеек положить длинный шнур, 4 доски поставить наклонно у гимнастической стенки.

I часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети несколько раз чередуют виды бега: со средней скоростью, быстрый и снова медленный (по 10—12 с). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3—руки в стороны; 4 — и. п. (четко 8—10 раз).

2) И. п.: о. с. 1—4 — четыре вращения руками вперед; 5—8 — то же назад (3—4 раза).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, ладони соединены. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — резко наклониться вперед, руки между ног — выдох (10—12 раз подряд).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правая рука в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой рукой (8 раз).

5) И. п.: руки в стороны. 1 —поднять правое колено, обхватить его руками и прижать к груди (спина прямая); 2 — и. п.; 3—4 — то же другой-ногой (6—8 раз).

6) И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. (10—15 раз).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны перед скамейками.

2) Дети из каждой колонны по одному пробегают по скамейкам, перепрыгивают через веревку, подбегают к концу и спрыгивают, мягко приземляясь, затем встают в конец своей колонны (8—10 раз).

3) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба. Перестроение в 4 колонны возле стенки.

4) Лазание. Дети друг за другом бегут по наклонно поставленным доскам, переходят на стенку и влезают до самого верха, переходят на соседний пролет и спускаются вниз (4—5 раз).

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Под длинную скакалку». Дети стоят в двух колоннах попарно. Каждая колонна — команда («Спартак» и «Динамо»). Воспитатель с помощником (ребенком) вращает длинную скакалку посередине площадки. Дети парами пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть и не сгибать голову и туловище. После этого каждый бежит направо или налево, обегает по краю площадку, становится в конец своей колонны и снова образует пару. Выигрывает после 3—4 повторений команда, допустившая меньше ошибок.

III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 58**

Программное содержание. Упражнять в перебрасывании мешочков различными способами (снизу, от плеча), в прыжках на гимнастической скамейке.

Подготовка пособий. Мешочки на полгруппы детей. 4 гимнастические скамейки поставить параллельно и поперек скамеек положить шнур.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети несколько раз чередуют виды бега: со средней скоростью, быстрый и снова медленный (10—12 с). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 57).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны перед скамейками.

2) Прыжки. Дети друг за другом бегут по скамейкам, перепрыгивая через шнур, лежащий поперек скамеек. Воспитатель обращает внимание детей на энергичный толчок и мягкое приземление на скамейку после прыжка. На концах скамеек дети спрыгивают и возвращаются в конец колонны (6—8 раз).

3) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в две шеренги и встают попарно. Одна шеренга берет мешочки.

4) Перебрасывание мешочков в парах с расстояния 2,5 м. Дети перебрасывают друг другу мешочки сначала снизу, потом от плеча одной рукой, а ловят двумя руками (3—5 мин). Ходьба. По ходу дети складывают мешочки.

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Игра «Сквозь стенку» (см. занятие 14).

III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 59**

Программное содержание. Учить прыгать через короткую скакалку со сменой ног.

Упражнять в перебрасывании мячей различными способами. Подготовка пособий.

Скакалки на всех детей, мячи и ленты на полгруппы детей.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети чередуют виды бега: со средней скоростью, быстрый и вновь медленный (10—12 с). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 57). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки и выстраиваются в круг.

2) Прыжки через скакалку на двух ногах (5—6 раз подряд). Прыжки по 3—4 раза на одной ноге, потом на другой (4—5 мин)» Ходьба. По ходу дети складывают скакалки.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в две шеренги и встают попарно. Одна шеренга берет мячи.

4) Перебрасывание мячей в парах на расстоянии 2,5—3 м. Дети бросают снизу, от груди двумя руками, одной рукой снизу и от плеча, ловят двумя руками. Ходьба. По ходу дети складывают мячи.

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Игра «Ловишки с лентами» (см. занятие 47).

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 60**

Программное содержание. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет, в прыжках через скакалку со сменой ног.

Подготовка пособий. Скакалки на всех детей, 2 мяча. 3 доски поставить наклонно у гимнастической стенки.

I часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети вначале пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом (10—15 с). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 57). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки.

2) Прыжки через скакалку со сменой ног (3—4 прыжка на каждой) (5 мин). Ходьба. По ходу дети складывают скакалки.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны у гимнастической стенки.

4) Лазанье. Дети по одному из колонны бегут по наклонной доске, влезают до верха гимнастической стенки, перемещаются на соседний пролет и спускаются вниз (4—5 раз). Ожидающие своей очереди выполняют подскоки на месте.

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Игра-эстафета «За мячом». В центре площадки проводятся две черты на расстоянии 3 м друг от друга. Дети делятся на две команды.

Каждая команда в свою очередь делится на две группы., которые выстраиваются в колонны у черты одна против другой. У детей, стоящих впереди групп с одной стороны, в руках на мячу. По команде военитателя: «Начали» — они бросают мяч первым детям, стоящим напротив, а сами бегут через 2 черты и встают в конец противоположной колонны. Поймавший мяч в свою очередь бросают его стоящему впереди группы напротив (а он подвигается к черте) и бегут через 2 черты в конец противоположной группы. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не поменяются местами (не окажутся на противоположной стороне). Выигрывает команда, вделавшая меньше ошибок или быстрее закончившая перестроение (повторить 2—3 раза).

III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

### Занятие 61

Программное содержание. Учить ловить мяч, стоя на гимнастической скамейке.

Упражнять в лазанье по гимнастической стенке по диагонали.

Подготовка пособий. 4 скамейки. Мячи на полгруппы детей положить к двум скамейкам, поставленным в линию по одной стороне площадки.

I часть. Ходьба с движениями рук в сторону, вперед, вверх. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети вначале пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки в стороны. 1 — обхватить себя руками, хлопнуть по лопаткам — выдох; 2 — и. п. — вдох (10—12 раз).

2) И. п.: о. с. 1—4 — четыре вращения руками вперед; 5—8 — то же назад (3—4 раза).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, ладони соединить. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — резко наклониться вперед, руки между ног — выдох (10—12 раз).

4) И. п.: руки за голову, ноги на ширине плеч. 1 — поворот вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (8 раз).

5) И. п.: руки в стороны. 1 — правую ногу вперед, хлопок под ногой; 2 — г. п.; 3—4 — то же другой ногой (6—8 раз).

6) И. п.: руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 — и. п. (15 раз).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в две колонны. Одна колонна встает на гимнастические скамейки, другая берет мячи и встает на расстоянии 3 м от скамеек напротив детей, стоящих на скамейках (попарно).

2) Метание. Дети бросают мячи в парах друг другу снизу и двумя руками от груди (10—15 раз), потом меняются местами.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба.

4) Лазанье. Дети в колонне подходят к гимнастической стенке и потоком лезут по диагонали, поднимаясь к среднему пролету стенки до самого верха, а к последнему опускаясь вниз (2 — 3 раза каждый). Следующий ребенок начинает влезание когда предыдущий встанет ногами на третью рейку. Ожидающие очереди выполняют подскоки на месте.

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м) Ходьба. По ходу дети берут скакалки.

Игра-эстафета «Со скакалкой» (см. занятие 41).

Ш час т ь. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 62**

Программное содержание. Учить выполнять замах и бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. Упражнять в ловле мяча, стоя на гимнастической скамейке.

Подготовка пособий. Набивные мячи (массой 1 кг) и резиновые мячи на полгруппы детей положить к двум гимнастическим скамейкам, поставленным параллельно друг другу на расстоянии 2,5 м.

I часть. Ходьба. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег по площадке 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети вначале пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, потом прыгают с ноги на ногу (по 10 — 15 с). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 61). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба.

По ходу дети перестраиваются в две шеренги. Дети из одной шеренги берут мячи и встают на расстоянии 4 — 5 м от другой.

2) Метание. Дети первой шеренги встают у своей черты, ставят одну ногу вперед, другую назад, обхватывают мяч двумя руками и из-за головы бросают его по направлению к своим партнерам. Затем мяч берут дети второй шеренги и бросают его обратно. После замаха бросок выполняется без задержки под углом 45° вверх (10 — 12 раз).

3) Бег со средней скоростью 2 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. Дети перестраиваются в две колонны и встают на скамейки. Дети одной колонны берут мячи.

4) Дети бросают мячи друг другу снизу и от груди двумя руками и ловят их, стоя на скамейках (5 — 6 мин).

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Игра «Стая» (см. занятие 18).

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 63**

Программное содержание. Упражнять в прыжках в длину с разбега, в метании набивного мяча на дальность.

Подготовка пособий. Набивные мячи на полгруппы детей. Подготовить яму с песком для приземления.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети вначале пробегают по одной стороне площадки широким шагом, затем прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 61). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба.

2) Прыжки в длину с разбега. Толчок после разбега должен выполняться без остановки и приземление осуществляться на вынесенные несколько вперед две ноги. Если прыжковая яма узкая, то упражнение выполняется потоком, в одной колонне. При более широкой яме лучше выполнять его в двух колоннах. Следующий ребенок начинает разбег (5—7 м) после приземления предыдущего. Вначале не нужно фиксировать внимание детей на точном месте отталкивания: главное, чтобы дети во время разбега постепенно ускоряли бег и энергично отталкивались.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в две шеренги. Дети из одной шеренги берут набивные мячи и встают на расстоянии 5 м от другой.

4) Метание мячей из-за головы двумя руками на дальность. Воспитатель, обращая внимание детей на недопустимость задержки мяча вверху после замаха, показывает, как перенести тяжесть тела сзади стоящей ноги (при замахе) на впереди стоящую (при броске) (10 раз).

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба.  
Игра «Ловишки парами» (см. занятие 43 в старшей группе).  
III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### **Занятие 64**

Программное содержание. Учить энергичному разбегу и отталкиванию при прыжках в длину с разбега. Упражнять в умении лазить по гимнастической стенке чередуя шаг, сходить по наклонной лестнице.

Подготовка пособий. 2 мяча. Подготовить яму для прыжков, 3 лестницы поставить наклонно (отлого) у гимнастической стенки.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети вначале пробегают по одной стороне площадки широким шагом, затем прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 61).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба.

2) Прыжки в длину с разбега (в 1—2 колоннах). Внимание детей обращается на необходимость постепенного увеличения скорости во время разбега и энергичного отталкивания, при приземлении выносить ноги вперед.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м). Ходьба. Дети перестраиваются в 3 колонны и подходят к гимнастической стенке.

4) Лазанье. Воспитатель напоминает, как лазить разноименным способом чередуя шаг. Дети имитируют лазанье, поднимая одновременно правую руку и левую ногу, потом наоборот. По команде воспитателя дети влезают по пролету, спускаются вниз, переходят на наклонную лестницу и по ней сходят на землю (6 раз).

5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Игра-эстафета «За мячом» (см. занятие 60).  
III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.** **МАЙ**

#### **Занятие 65**

Программное содержание. Упражнять в беге по бревну прямо и боком, в лазанье по гимнастической стенке чередуя шаг.

Подготовка пособий. 3—4 кубика, мел или шнуры. 3—4 бревна (если на площадке одно, то поставить 2—3 скамейки широкой частью вниз). 3 лестницы поставить наклонно у гимнастической стенки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег по площадке 3,5 мин (350 м), во время которого дети 3—4 раза бегают в рассыпную, потом по команде находят свое место в колонне. Ходьба. Перестроение в 4 колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки в стороны. 1 — обхватить себя руками, хлопнуть по лопаткам — выдох; 2-й. п. — вдох (10—12 раз).

2) И. п.: о. с. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5—6 раз).

3) И. п.: о. с. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон, коснуться руками носков (6—8 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (8 раз).

5) И. п.: ноги скрещены, руки на поясе. 1 — полуприсед, руки вперед, спина прямая; 2 — и. п. (8 — 10 раз).

б) И. п.: руки на поясе. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону (как бы через палочку) (10—12 раз).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба по направлению к бревну.

2) Дети бегут потоком по бревнам, мягко спрыгивая на конце (1—2 раза), затем бегут боком (сначала правым, затем левым).

3) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 2 мин (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны у гимнастической стенки.

4) Лазанье. Дети друг за другом влезают до самого верха стенки чередуясь шагом, спускаются вниз и сходят по наклонной лестнице на землю (6—7 раз).

5) Медленный бег 3,5 мин (350 м). Ходьба. Игра-эстафета «Через ручейки» (см. занятие 69 в старшей группе).

Ширина ручейков 80—100 см. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Медленный бег 3,5 мин (350 м), переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 66**

Программное содержание. Упражнять в отбивании мяча о землю правой и левой рукой, продвигаясь вперед, в беге по бревну прямо и боком. Подготовка пособий. Мячи на всех детей.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках, пятках и наружной стороне стопы. Медленный бег по площадке 3,5 мин (350 м), во время которого дети перестраиваются в пары, бегают парами, змейкой, перестраиваются в колонну по одному. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 65).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1,5 мин (150 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи.

2) Дети выстраиваются вдоль одной стороны площадки и отбивают мячи правой и левой рукой на месте. Затем то же повторяется в движении: дети медленно идут от одной стороны площадки к другой (2—3 раза). Ходьба. По ходу дети складывают мячи.

3) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 2 мин (200 м). Ходьба.

4) Равновесие. Дети пробегают по бревнам сначала прямо, затем боком (2—3 раза).

5) Медленный бег 3,5 мин (350 м). Ходьба. Игра «Стая» (см. занятие 18).

III часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 67**

Программное содержание. Упражнять в прыжках в длину с разбега, в отбивании мяча в движении правой и левой рукой.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей. Подготовить яму для прыжков.

I часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 3,5 мин (350 м), во время которого дети перестраиваются парами, бегают парами, змейкой и вновь перестраиваются в колонну по одному. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 65). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1,5 мин (150 м). Ходьба.

2) Дети потоком прыгают в длину с разбега. Воспитатель обращает внимание детей на сгибание туловища и вынесение рук вперед при приземлении (5—6 раз).

3) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 2 мин (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и выстраиваются вдоль одной стороны площадки.

4) Дети сначала отбивают мяч на месте правой и левой рукой, затем, отбивая, идут до противоположного края площадки и обратно, каждый раз меняя руки (4—5 раз). Ходьба. По ходу дети складывают мячи.

5) Медленный бег за пределами площадки 3,5 мин (350 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Через речку по бревну» (см. занятие 3).

III часть. Медленный бег 3,5 мин (350 м), переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 68**

Программное содержание. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке до самого верха чередуя шаг, в прыжках в длину с разбега.

Подготовка пособий. 2 мяча. Подготовить яму для прыжков.

I часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 3,5 мин (350 м), во время которого дети сначала по одной стороне площадки прыгают с ноги на ногу, затем бегут, высоко поднимая колени, потом спиной вперед. Ходьба. Перестроение в 4 колонны. Повороты на месте направо и налево (3—4 раза).

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 65).

1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1,5 мин (150 м). Ходьба.

2) Прыжки. Дети потоком прыгают в длину с разбега. Воспитатель обращает внимание на мягкость приземления (5—6 раз),

3) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1,5 мин (150 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны у гимнастической стенки.

4) Дети влезают друг за другом чередуясь шагом до самого верха и спускаются вниз. Лазанье должно быть энергичным (5—6 раз).

5) Медленный бег 3,5 мин (350 м). Ходьба.

Игра-эстафета «Мяч о землю». Дети делятся на две команды. Каждая команда в свою очередь делится на две группы, которые стоят в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 4—5 м. В руках у детей, стоящих впереди групп с одной стороны, мячи. По команде воспитателя они бегут, отбивая мяч о землю к детям своей команды, стоящим напротив. Подбежав, ловят мяч двумя руками и передают его ребенку, стоящему первым, а сами становятся в конец этой группы. Ребенок, получив мяч, бежит, отбивая его о землю, к противоположной группе. И так, пока все дети не поменяются местами.

Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок и закончившая перестроение первой.

III часть. Медленный бег 3,5 мин (350 м), переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 69**

Программное содержание. Упражнять в беге по бревну прямо и боком, в быстром лазанье по гимнастической стенке до самого верха. Подготовка пособий. Мел (или 4 шнура) и 3—4 кубика.

I часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 3,5 мин (350 м), во время которого дети вначале пробегают по одной стороне площадки приставным шагом, затем высоко поднимая колени, потом вперед спиной. Ходьба. Перестроение в 4 колонны. Повороты на месте направо, налево, кругом.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки в стороны. 1 — обхватить себя руками, хлопнуть по лопаткам — выдох; 2 — вдох (10—12 раз).

2) И. п.: о. с. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5—6 раз).

3) И. п.: о. с. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, коснуться руками носков (6—8 раз).



- 4) И. п.; ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8 раз).
- 5) И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок в ладоши под поднятой правой ногой, спина прямая; 2 — и. п.; 3—4 — то же под другой ногой (6—8 раз).
- 6) И. п.; руки на поясе. 1 — прыжок на месте с поворотом направо; 2 — прыжком в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5-6 раз).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1,5 мин (150 м). Ходьба.
- 2) Равновесие. Дети друг за другом пробегают по бревнам, мягко спрыгивая на конце (5—6 раз).
- 3) И. п.: о. с. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, коснуться руками носков (6—8 раз).
- 4) И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8 раз).
- 5) И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок в ладоши под поднятой правой ногой, спина прямая; 2 — и. п.; 3—4 — то же под другой ногой (6—8 раз).
- 6) И. п.: руки на поясе. 1 — прыжок на месте с поворотом направо; 2 — прыжком в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5—6 раз).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1,5 мин (150 м). Ходьба.
- 2) Дети друг за другом пробегают по бревнам, мягко спрыгивая на конце (5—6 раз).
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1,5 мин (150 м). Ходьба к гимнастической стенке, перестроение в 4 колонны.
- 4) Лазанье. Дети друг за другом влезают чередуясь шагом до самого верха гимнастической стенки и спускаются вниз (5—6 раз).
- 5) Медленный бег 3,5 мин (350 м). Ходьба. Игра-эстафета «Через ручейки» (см, занятие 65).

III часть. Медленный бег 3,5 мин (350 м), переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 70**

Программное содержание. Учить вести мяч, отбивая о землю, между предметами.

Упражнять в беге по бревну прямо и боком.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей. 12—16 кеглей или кубиков, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница. 2 шнура.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 3,5 мин (350 м), во время которого по одной стороне площадки дети сначала пробегают, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, потом прыгая с ноги на ногу. Ходьба. Перестроение на ходу в 2 колонны и в конце площадки вновь в колонну по одному, затем таким же способом в 3 и 4 колонны. Дети остаются в 4 колоннах.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 69). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1,5 мин (150 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны. Воспитатель перед колоннами расставляет по 4 кегли на расстоянии 1 —1,5 м друг от друга.
- 2) Дети в колоннах идут друг за другом, отбивая мячи о землю змейкой между предметами, поворачивают назад, ведут мяч сбоку от предметов, чтобы не мешать следующим детям и становятся в конец своей колонны (5—6 раз).
- 3) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 2 мин (200 м). Ходьба.

4) Дети потоком пробегают по бревнам, перешагивая 2—3 кубика. На конце бревна дети прыгивают, мягко приземляясь.

5) Медленный бег за пределами площадки 3,5 мин (350 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Туристы». Дети делятся на два отряда. Первый отряд должен пройти по узкому мосту (перевернутой скамейке), перелезть через изгородь (натянутую веревку) и пройти через речку по бревну. Второму отряду следует перейти ручей по камешкам (кубикам), подлезть под колючие кусты (натянутую веревку) и влезть на дерево (гимнастическую стенку). Потом отряды меняются маршрутами. В конце воспитатель отмечает, какой отряд лучше выполнил упражнение.

III часть. Медленный бег 3,5 мин (350 м), переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 71**

Программное содержание. Упражнять в прыжках в высоту с разбега с подтягиванием ног при переходе через веревку, в ведении мяча между предметами.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей. 16 кубиков или кеглей. Подготовить яму для прыжков.

I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 3,5 мин (350 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 69). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный по площадке 1,5 мин (150 м). Ходьба.

2) Прыжки в высоту. Дети разбегаются и прыгают потоком в высоту (40 см). С каждой попыткой высота увеличивается на 2—3 см. Дети должны сгибать ноги при переходе через веревочку и мягко приземляться в яму (5—6 прыжков).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 65 с (300 м) и медленный 2 мин (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны. Перед каждой колонной воспитатель ставит по 4 кегли.

4) Дети один за другим идут между предметами, отбивая мяч о землю, и, продолжая вести мяч, занимают место в конце колонны. При каждом повторении упражнения мяч ведут другой рукой (4—6 раз).

5) Медленный бег 3,5 мин (350 м). Ходьба. Игра-эстафета «Через речку по бревну» (см. занятие 3).

III часть. Медленный бег 3,5 мин (350 м), переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.

### **Занятие 72**

Программное содержание. Упражнять в быстрой лазанье до верха гимнастической стенки, в энергичном отталкивании при прыжках в высоту с разбега.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей. Подготовить яму для прыжков.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3,5 мин (350 м), во время которого по одной стороне площадки дети вначале пробегают широким, шагом, затем высоко поднимая колени, потом приставным шагом. Ходьба; Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 69).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью за пределами площадки 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1,5 мин (150 м) по площадке. Ходьба. Дети перестраиваются в 4 колонны у гимнастической стенки.

2) Лазанье. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, влезают до верха стенки, касаются рукой верхней перекладины и спускаются вниз. В каждой четверке определяется победитель — ребенок, не пропустивший реек, четко выполнявший движения.

- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 55 с (300 м) и медленный 1,5 мин (150 м). Ходьба.
- 4) Прыжки в высоту с разбега. Дети прыгают потоком. Веревка с каждой попыткой поднимается на 2—3 см. Воспитатель добивается энергичного отталкивания с резким взмахом руками (6—7 попыток).
- 5) Медленный бег по пересеченной местности (через канавки, между деревьями, по горкам) 3,5 мин (350 м). Ходьба.
- Игра «Мяч о землю» (см. занятие 68).
- III часть. Медленный бег 3,5 мин (350 м), переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.

Начиная с мая — в средней группе и с июня — в старшей и подготовительной (весь летний период) повторяется пройденный материал по развитию движений. Дозировка беговых упражнений остается на том же уровне и несколько увеличивается.