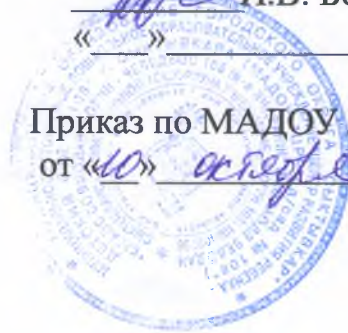


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР - д\сад №108»


И.В. Борисова
« » 2016г.

Приказ по МАДОУ № 72
от «10» октября 2016г.



**Тематический план работы
инструктора по физической культуре Консультационного центра
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Центр развития ребенка – детский сад № 108» г. Сыктывкара
Горбенко Екатерины Владимировны**

Цель: Обеспечение доступности дошкольного образования, единства семейного и общественного воспитания путем повышения физкультурно-педагогической компетентности родителей. Развивать двигательную готовность ребенка в части накопления знаний, умений и навыков. Укрепить здоровье детей, применяя упражнения оздоровительной направленности, с учетом возрастных возможностей.

Задачи:

1. Повышать активность и интерес детей к занятиям физической культурой совместно с родителями.
2. Развивать координационные способности, согласованность движений при выполнении упражнений.
3. Укрепить опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку с предупреждением плоскостопия, укрепляя мышцы спины и голени.

Ноябрь

Задачи: Учить детей ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании до предмета и на ограниченной площади опоры развивая чувство равновесия. Познакомить с бросанием мяча в паре, катить по полу прямо.

Игровые упражнения: «Автомобили», «Идти к собачке», «Догони и убеги».

Консультация с родителями на тему: «Возрастные особенности детей 1,5-3 лет и их физическое развитие».

Занятие №1.

1. Ходьба и ползание на четвереньках по прямой до предмета и обратно.
2. Ходьба по полу между двух канатов с уменьшенной площадью опоры, выполняя различные фиксированные упражнения руками (руки в стороны, вверх, за спину, за голову).
3. Игровое упражнение «Идти к собачке».
Описание упражнения: дети встают со скамейки и идут к игрушке (собачка) на противоположную сторону площадки, подходят к ней и гладят руками. Инструктор произносит лай собаки («Гав-гав») и на эти звуки дети убегают от нее обратно на свои места.
4. Игровое упражнение «Догони и убеги».
Описание упражнения: инструктор убегает от детей до кегли на другую сторону площадки со словами «Догони меня!», дети пытаются его догнать. Когда дети догнали, инструктор говорит команду «Убегай от меня!» и сам пытается догнать детей, которые убегают от него.

Занятие №2.

1. Катание резинового мяча сидя на полу в паре, сначала двумя руками, потом отдельно правой и левой рукой.
2. Стоя в паре, держать мяч двумя руками, сделать бросок вперед.
3. Ходьба по массажному коврику.
4. Игровое упражнение «Автомобили».
Описание упражнения: дети держат в руках кольцо, имитируя повороты руля как в машине и одновременно произвольно передвигаются по залу по команде «Машины — поехали!». По команде «Машины — в гаражи!», дети возвращаются каждый в свой «Гараж» (обручи).

Декабрь

Задачи: Учить детей ходьбе в колонне по одному, ходьбе на носках, прямые руки вверх. Разучить бег по кругу в среднем темпе, оббегая указатели. Совершенствовать ползание на четвереньках и ходьбу по уменьшенной площади опоры на полу и на скамейке. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой, обручем. Приемы релаксации

Игровые упражнения: «Самолеты и облака», «По узенькой дорожке», «Маленькие - большие». Игра «Раздувайся, мой шар!».

Консультация с родителями на тему: «Расслабляющие упражнения».

Занятие №3.

1. Ходьба в колонне по одному, соблюдая дистанцию.
2. Ходьба на носках, руки вверх.
3. Бег в среднем темпе и ходьба между канатами.
4. Чередование бега и остановки на месте по сигналу в бубен.
5. Ползание на четвереньках.
6. Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
7. Игровое упражнение «Самолеты и облака».

Описание упражнения: дети передвигаются по залу, руки в стороны по сигналу - «Самолеты полетели!». По сигналу «Облако!», дети встают в обруч.

Описание комплекса ОРУ с гимнастической палкой.

1. И.П.: (Исходное положение) лежа на спине, держаться обеими руками за палку (хватом сверху), руки вытянуты. Воспитатель поднимает палку, дети подтягиваются к ней и садятся. Потом палку медленно опускают, дети возвращаются в И.П.
2. И.П.: лежа на животе, держаться за палку обеими руками хватом сверху. Воспитатель немного приподнимает палку, и вместе с ней дети приподнимают корпус; палку медленно опускают, дети возвращаются в И.П.
3. И.П.: стоя, держаться за палку хватом сверху. Присесть и выпрямиться.
4. И.П.: стоя, держаться за палку хватом сверху, руки вниз. На 1- поднять палку перед собой, руки прямые, на 2 — поднять палку вверх над головой, на 3- опустить палку перед собой, на 4 — руки вниз.

Занятие №4.

1. Совершенствовать ходьбу в колонне по одному, ходьбу на носках.
2. Разучить ходьбу по скамейке и ползание на четвереньках.
3. Разучить комплекс упражнений с гимнастическим обручем.
4. Игровое упражнение «По узенькой дорожке...».

Цель: учить перешагивать из обруча в обруч.

Описание упражнения: на полу лежат обручи в ряд. Затем поясняется, что через ручеек можно перейти по «камешкам» (обручи), иначе «промочишь ножки».

Воспитатель произносит слова и показывает действия: «По узенькой дорожке шагают наши ножки!». Все дети шагают за воспитателем, приближаются к «камешкам». Взрослый показывает, как нужно перешагивать из обруча в обруч. Дети подражают его действиям: «По камешкам, по камешкам, по камешкам!».

Вдруг педагог неожиданно произносит: «И в ямку – бух!», выпрыгивает из обруча, приседает, а за ним и все дети. Игра повторяется.

Описание комплекса ОРУ с гимнастическим обручем.

Комплекс №1.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение.
2. И. п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину.
3. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Комплекс №2.

1. И. п.: ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрячься, вернуться в исходное положение.
3. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков.

Занятие №5.

1. Разучить перелезание через скамейку «бревнышко».
2. Повторить перешагивание из обруча в обруч до ориентира.
3. Повторить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
4. Игра «Раздувайся, мой шар!».

Цель: учить выполнять разнообразные движения, образуя круг.

Описание игры: воспитатель говорит: «Давайте, ребята, будем надувать воздушный шар. Надуем его так, чтобы он стал большим-большим и не лопнул». Все встают в круг тесно друг к другу, берутся за руки. Взрослый медленно произносит слова, отступая назад:

Раздувайся, мой шар!

Раздувайся, большой...

Все останавливаются, держась за руки и образуя большой круг. Воспитатель продолжает:

Оставайся такой

И не лопайся!

Взрослый уточняет: «Смотрите, какой большой шар мы надули!». Не отпуская рук, все сбегаются в середину. «Сдулся наш шар! – надуем еще раз!» - игра повторяется.

Занятие №6.

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, прямые руки вверх.
2. Повторить ползание на четвереньках на скамейке.
3. Повторить комплекс ОРУ с гимнастическим обручем.
4. Игровое упражнение «Маленькие - большие».

Задачи: совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать моторику рук, представления детей о величине: большой, маленький.

Материал. Мячи маленькие (диаметр 10—12 см), мячи большие (диаметр 20—25 см), 2 корзины.

Содержание игры. Воспитатель вносит корзину с большими и маленькими мячами. Рассматривает их вместе с детьми, уточняет, какой мяч большой, а какой маленький, и разбрасывает их по залу. Сначала взрослый дает задание принести большие мячи и положить их в корзину. Затем малыши приносят маленькие мячи и кладут их в другую корзину. Когда все мячи собраны, воспитатель вместе с детьми проверяет, все ли мячи заняли свои домики. Повторить 3—4 раза.

5. Игра «Раздувайся, мой шар!».

Март

Занятие №16

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости.

Пособия. Мешочки с песком, скамейки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.

Вторая часть. I. *ОРУ с мешочками.*

1. И.п.: стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4-5 раз.
2. И.п.: стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руки в упоре сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.
4. Бег врассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за гимнастической скамейкой.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза каждой рукой. Бросок выполняется по сигналу. Можно указать ориентир, до которого надо бросить мешочек.

Ходьба по наклонной доске вверх вниз. Повторить 3-4 раза.

III. *Подвижная игра «Пузырь»* (вариант с бегом врассыпную). Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.

Занятие №17

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг. Взавшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. Стулья по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка или веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег змейкой между стульями.

Вторая часть. I. *ОРУ*

1. И.п.: стоя за стулом. Взять за края спинки стул, приподнять вверх, опустить. Повторить 3-4 раза.
2. И.п.: стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку стула (сверху). Присесть, не отпуская рук, стараться не сгибать спину, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
3. И.п.: сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Наклониться вперед. Коснуться ладонями носков ног, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.
4. Пскоки на двух ногах вокруг стула (20-30 сек.), руки держать свободно. Ходьба между стульями.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали прямо спину.

III. *Подвижная игра «Пузырь».* Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.

Апрель Занятие №18

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, учить прыжкам в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание.

Пособия. Флажки и мешочки с песком, длинная веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходить по кругу; взявшись за руки. Бег врассыпную.

Вторая часть. I. ОРУ с флажками.

1. И.п.: лежа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх. Переложить флажок в другую руку и опустить. Повторить 3-4 раза.
2. И.п.: стоя, ноги расставить, флажок держать в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола, выпрямиться. То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, флажок на коленях. Поднять согнутые ноги к туловищу – «Спрятали флажок», выпрямить ноги. Повторить 4-5 раз.
4. Пскоки на месте на двух ногах с флажком в руке друг за другом (20-25 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Прыжки в длину с места на двух ногах. Повторить 6-7 раз и только по сигналу воспитателя.

Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют одновременно 3-4 раза каждой рукой.

III. *Подвижная игра* «Солнышко и дождик». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба обычным шагом и на носках.

Занятие №19

Задачи. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползание на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.

Пособия. 1-2 наклонные доски. Мяч средней величины.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному.

Вторая часть. I. ОРУ

1. И.п.: стоя, руки вниз. Поднять руки в стороны и одну ногу – «Петушок стоит», вернуться в и.п. Выполнить движение на другой ноге. Повторить 3-4 раза.
2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородок. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища, - «Рыбки плавают», вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.
3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками – «Мишка играет», вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.
4. Пскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед – «Зайки прыгают» (20-25 сек). Ходьба друг за другом.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание и ловля мяча каждому ребенку 1-2 раза обеими руками снизу.

Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до определенного

места. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом.

III. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба по залу.

Занятие №20

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. 1-2 гимнастические скамейки и мяч среднего диаметра.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

Вторая часть. I. ОРУ

1. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения руками (одна вокруг другой) – «Наматывание нитки на клубок». Повторить 5-6 раз в одну сторону и в другую.
2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородок. Вытянуть руки вперед как можно дальше – «Вот как мы растем», вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза. Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться – «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-5 раз.
4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно – «Воробышки прыгают» (20-30 сек). Ходьба в колонне по одному по залу.

II. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Повторить 3-4 раза. Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Перед прыжком нужно присесть и мягко приземлиться.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2-3 раза. Воспитатель регулирует дальность броска, подходит ближе к тем детям, у которых бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.

III. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».

Занятие №21

Задачи. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег в рассыпную.

Вторая часть. I. ОРУ с погремушкой.

1. И.п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать руки за спину. После 2-3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. И.п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
3. И.п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2-3 раза одной, затем другой рукой.
4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20-30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному по кругу.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4-6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для выполнения упражнения.

Катание мяча друг другу. Повторить 8-12 раз. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5-2 м, широко разведя ноги. Мяч отталкивать энергично.

III. *Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».* Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Май

Занятие 22

Задачи. Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.

Пособия. Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

Вторая часть. I. *ОРУ с мячом.*

1. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону, одновременно поворачивая корпус. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
2. И.п.: стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. Повторить 4-5 раз.
3. И.п.: лежа на спине, мяч держать обеими руками на груди, локти развернуть в стороны. Подтянуть согнутые в коленях ноги к туловищу, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.
4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. Ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполнять задание всем одновременно 8-10 раз. Сетка располагается на уровне глаз ребенка. Бросок выполняется из-за головы и от груди.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Повторить 2-3 раза. В конце скамьи кладется коврик или мат.

III. *Подвижная игра «Солнышко и дождик».* Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем по кругу с остановкой по сигналу.