
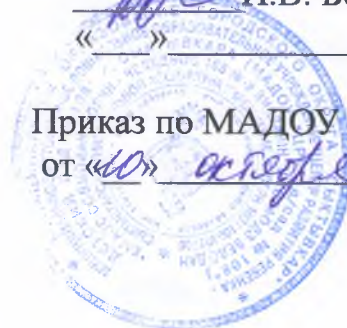


**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МАДОУ  
«ЦРР - д\сад №108»

  
И.В. Борисова  
«    »      2016г.

Приказ по МАДОУ № 72  
от «10» апреля 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.

## Октябрь

### *Занятие 1,2*

**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.

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

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

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 3,4*

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 держать 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).

## Ноябрь

### *Занятие 5*

**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».

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 6

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. Выпрямитесь, 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 7

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 8

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!».

### Декабрь

#### *Занятие 9*

Задачи. Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.

Пособия. Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка).

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия дать детям поиграть с погремушкой. Упражнения проводятся с погремушкой.

**Первая часть.** Чередование ходьбы в рассыпную и бега за воспитателем.

Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).*

1. И.п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2-3 раза одной рукой, затем другой.

2. И.п.: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4-6 раз.

3. И.п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. Повторить 4-6 раз.

4. Пскоки на месте с погремушкой в руке.

5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке – «Пойдем, как собачка». Повторить 2-3 раза. Воспитатель подбадривает детей, помогает выполнить задание до конца.

*III. Подвижная игра «Догони меня».* Спокойная ходьба. Повторить 3-4 раза.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем - «Пойдем тихо, как мышки».

#### *Занятие 10*

Задачи. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.

Пособия. Стулья по количеству детей, кукла.

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).*

1. И.п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4-6 раз.

2. И.п.: сидя на стуле, руки держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить,

поднять другую ногу, опустить. Повторить 3-4 раз с каждой ногой.

3. И.п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться – «Спрятаться от воспитателя и показаться». Повторить 4-6 раз.

4. И.п.: стоя, руки свободно. Пскоки на месте – «Все радуются» (15-20 сек).

5. Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль стены зала.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5-3 м, ширина 20-25 см). Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. По необходимости воспитатель оказывает помощь некоторым детям.

Взойти на ящик и сойти с него (50\*50\*20 см). Ящик ставится на пол на расстоянии 3-4 м от доски.

*III. Подвижная игра «В гости к куклам».* Повторить 2-3 раза. Дети сидят на стульях. У противоположной стены сидят куклы или другие игрушки. По сигналу воспитателя все бегут к куклам, здороваются с ними. По другому сигналу бегут на свои места. Игра повторяется.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем вместе с куклами. Каждый ребенок держит одну куклу.

### *Занятие 11*

**Задачи.** Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.

**Пособия.** 2 стойки, длинная веревка или дуги, маленькие мячи (или мешочки с песком) по количеству детей. Игрушка собака.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке – между двумя параллельными линиями (ширина 30-35 см).

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).* Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах комнаты (врассыпную).

1. И.п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4-6 раз.

2. И.п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.

4. И.п.: стоя, пскоки на месте на двух ногах – «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15-20 сек).

5. Спокойная ходьба за воспитателем (20-30 сек).

*II. Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках, подползти под дугу (высота 40-45 см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. Выполняя упражнение, смотреть вперед на игрушку. При подлезании стараться не задевать верх дуги. Повторить 3-4 раза. Дети выполняют задание друг за другом (поточно).

Воспитатель вместе с детьми расставляет стойки и предлагаем всем встать в шеренгу за веревку, дает в правую руку мяч. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза). Вначале проверяет, правильно ли дети взяли мяч в правую руку. Сам становится перед детьми, держит мяч в левой руке и говорит: «Взяли мяч в эту руку»

(показывает), в правую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахнулись, и...Хоп! Бросили далеко, далеко!» После броска дети бегут за мячом, возвращаются на место и вновь повторяют бросок. Затем убирают мячи.

*III. Подвижная игра «Беги ко мне».* Повторить 3-4 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба за воспитателем.

#### *Занятие 12*

**Задачи.** Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

**Пособия.** Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).*

1. И.п.: стоя, руки вниз. Поднять руки вверх, потянуться – «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени – «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

2. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги – «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-6 раз.

3. И.п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородок. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину – «Рыбки плавают». Повторить 3-4 раза.

4. И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте - «Воробьишки прыгают».

5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Лазанье по гимнастической стенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2-3 раза.

*III. Подвижная игра «Догони мяч».* Повторить 2-3 раза. Дети сидят (или стоят) в одном конце помещения. У воспитателя в руках корзина с мячами. По сигналу «Хоп!» воспитатель выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берет один мяч, кладет в корзину, которую воспитатель держит на уровне поднятой руки ребенка, и садиться на свое место. Игра повторяется.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем.

#### **Январь**

#### *Занятие 13*

**Задачи.** Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.

**Пособия.** Цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2-3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (с платочком).*

1. И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз – «Дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6-8 раз.

2. И.п.: стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз.

Присесть и поднять платочек перед лицом – «Детки спрятались». Воспитатель делает



вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямиться, опустить руки – «Вот детки нашлись». Повторить 4-6 раз.

3. И.п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке.

Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. Повторить 3-4 раза. То же выполнить другой рукой.

4. Потанцевать с платочком кто как умеет (20-30 сек). Ходьба в колонне по одному.

Положить платочки.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Катание мяча в воротики. Расставить 2-3 дуги и на расстоянии 80-100 см отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Затем ребенок бежит за своим мячом и возвращается на место.

Лазанье по гимнастической стене. Учить детей выполнять упражнение по одному самостоятельно 2-3 раза.

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

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

#### *Занятие 14*

**Задачи.** Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

**Пособия.** Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча или ящика для метания в цель.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Ходить и бегать широким, свободным шагом. По указанию воспитателя взять погремушку и встать в рассыпную, повернуться к воспитателю.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).*

1. И.п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой, Упражнение выполнять в быстром темпе.

2. И.п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

3. И.п.: лежа на спине, погремушка в обеих рукахверху. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушку, опустить ноги. Повторить 4-6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом. Смотреть вперед, не торопиться.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100 см) по 2-3 раза каждой рукой. По сигналу воспитателя каждый ребенок бросает мешочек в свой обруч. Нужно стараться попасть в обруч. Следить, чтобы перед броском дети поднимали руку вверх, делали замах, не переступая линию, за которой они стоят. После броска по сигналу воспитателя дети берут свои мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже другой рукой.

*III. Подвижная игра «Догони меня».* Воспитатель не должен слишком быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Повторить 2-3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». Ребенок сам выбирает себе товарища, берет его за руку и ходит с ним в паре. Воспитатель помогает тем

детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.

### *Занятие 15*

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обруча.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать врассыпную, повернувшись к воспитателю.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (с лентой).*

1. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6-8 раз) – «Крутится мельница», затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение.

2. И.п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4-6 раз.

3. И.п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу. Повторять движения 2-3 раза для каждой ноги.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (20-30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить ленту.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперед на доску.

Бросание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. Повторять 3-4 раза каждой рукой.

*III. Подвижная игра «Птички в гнездышках».* Повторить 2-3 раза.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

### *Занятие 16*

Задачи. Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировка в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.

Содержание занятия и методика его проведения.

Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью.

**Первая часть.** Ходьба и бег в быстром и медленном темпе – «Машины едут быстро и медленно». Если дети хорошо усвоили ходьбу друг за другом, можно предложить им идти друг за другом. Бегать врассыпную по всей площади зала. Остановиться в разных местах зала.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (с обручами).*

1. И.п.: стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх – «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4-6 раз.

2. И.п.: лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз. Повторить 4-6 раз.

3. И.п.: стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперед – «Посмотреть в другое окошко», выпрямиться, опустить руки. Повторить 4-6 раз.
4. Бегать врассыпную по всему помещению – «Машины едут быстро, быстро».
- Следить чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали все помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. В конце скамейки спрыгнуть на мягкий коврик. Спрыгивать надо легко и мягко, сгибая ноги в коленях. Упражнение дети выполняют друг за другом 3-4 раза.

Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Упражнение повторить 3-4 раза.

*III. Подвижная игра «Жуки».* Повторить 2-3 раза. По сигналу «Жуки полетели», дети бегают врассыпную. По сигналу «Жуки упали» или «дождик начался», дети ложатся на спину, поднимают ноги и руки и передвигают ими – «Жуки барахтаются». По сигналу «Жуки полетели» малыши встают – игра повторяется.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где кукла». Дети закрывают глаза, а воспитатель прячет куклу так, чтобы она была видна и предлагает ее найти.

### **Февраль**

#### *Занятие 17*

**Задачи.** Совершенствовать катанию мяча друг другу, учить метанию вдаль из-за головы. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.

**Пособия.** Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному не наталкиваясь друг на друга, не обгонять впереди идущего.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).*

1. И.п.: стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4-5 раз.
2. И.п.: сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
4. Пскоки на месте на двух ногах, мяч опустить на пол - «Прыгать легко, как мяч» (20-25 сек). Взять мяч, ходьба друг за другом.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение 4-6 раз. Следить, чтобы дети во время броска слегка расставили ноги, мяч держать обеими руками, делать энергичный замах и бросок вперед как можно дальше. После броска дети бегут за мячом.

Катание мяча друг другу, сидя ноги врозь. Повторить каждому ребенку 10-12 раз. Малыши садятся друг против друга на расстоянии 1-1,5 м. Воспитатель напоминает: «Катать мяч надо прямо» энергичным толчком обеими руками одновременно.

Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние между ними 30-35 см – «Кошка идет по дорожке».

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

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.

#### *Занятие 18*

**Задачи.** Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места,

учить детей быть дружными, помогать друг другу.

Пособия. Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (с флажком).*

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

2. И.п.: стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

3. Прыжки на месте (20-30 сек), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Стараться ползать быстро, не наталкиваясь друг на друга, смотреть вперед. После подлезания, встать, выпрямиться, вернуться на исходное место.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5-6 раз.

*III. Подвижная игра «Кошка и мышки».* Повторить 2-3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой с обычным шагом.

#### *Занятие 19*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.

Пособия. Платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч средней величины.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную. Платочек держать в одной руке.

**Вторая часть.** *I. Общеразвивающие упражнения (с платочком).*

1. И.п.: стоя, платочек держать обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз. Повторить 4-6 раз.

2. И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх. Наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться. Упражнение выполнять в спокойном темпе. Повторить 3-4 раза.

3. И.п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу, опустить на пол, затем поднять другую ногу. Повторить движение по 3-4 раза для каждой ноги.

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (20-30 сек). Платочек держать свободно в одной руке. Спокойная ходьба. Положить платочек.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. Предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2-3 раза. Стараться ловить и бросать его ладонями.

*III. Подвижная игра «Кот и мышки».* Повторить 2-3 раза.

**Третья часть.** Ходьба на носках и обычным шагом.

**Март**

*Занятие №20*

**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 в рассыпную 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 в рассыпную). Повторить 2-3 раза.

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

*Занятие №21*

**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. Поскоки 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 №22*

**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. Поскоки 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 №23*

**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 №24*

**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.** *1.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 №25*

**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 врассыпную.

**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 26*

**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.