Картотека еженедельных занятий по физической культуре для 2-ой младшей группы

по методике Л.И. Пензулаевой.

Воспитатель: Коростова Е.Г.

**Занятие №1 Сентябрь**

1 часть: Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором. Игра «Дождик пошел»По двум сторонам зала расставлены скамейки, дети поделены на две группы. Группы детей по очереди приходят в гости друг к другу. Здороваются и показывают ладошки. На слова «Дождик пошел!»- дети бегут к скамейкам и садятся на любые места. Игра повторяется два раза.

2 часть: Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см.). Из шнуров инструктор выкладывает вдоль зала две дорожки длинной 2,5-3м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров. Проводится упражнение «Пройдём по дорожке».

Подвижная игра: «Бегите ко мне». Дети выстраиваются на одну сторону зала и на слова инструктора «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут к инструктору, который приветливо их встречает широко, раскрыв руки. Игра повторяется 2-3 раза.

3 часть: Ходьба стайкой за инструктором в обход зала в руках у воспитателя игрушка (мишка, зайка, кукла).

**Занятие №2 Сентябрь**

1 часть: Ходьба и бег всей группой «стайкой» за инструктором. Инструктор обращает внимание детей на мишку, сидящего на стуле , в конце зала , и приглашает пойти к нему в гости. Дети идут к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы инструктор предлагает детям пробежать от куклы к мишке и обратно. Затем дети выстраиваются в круг для выполнения ОРУ.

2 часть: Общеразвивающие упражнения.

- И.п.- ноги основная стойка (ширине ступни), руки вдоль туловища. Руки вынести вперёд, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п.- широкая стойка (ширине плеч). Руки на поясе. Наклон вперёд, руки вниз, коснуться колен; вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п.- основная стойка, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперёд, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п.- ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п.- Ноги слегка расставлены. Руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2 раза.

Основные виды движений.

«Покажи мишке и кукле, как мы умеем прыгать» Дети прыгают возле игрушек под заданный ритм инструктора «Прыг- скок, прыг- скок».

Подвижная игра: «Птички», Дети по звуковому сигналу инструктора поднимают руки(Крылья) в стороны разбегаются по залу. На сигнал «Птички отдыхают», дети приседают. Игра повторяется 2 раза.

3 часть: Игровое задание «Найди птичку».

**Занятие №3 Сентябрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Ворона!»- остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!»- и продолжить ходьбу. По сигналу: «Стрекозы!»- легкий бег, расставить руки в стороны- «расправили крылышки».

2 часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.

- И.п.- основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз- вернуться в и.п. (4-5 раз).

-И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

-И.п.- широкая стойка, мяч в согнутых руках перед грудью. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; вернуться в и.п. (4-6 раз).

- И.п.- стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2-3 раза.

Основные виды движений.

«Прокати и догони». Дети берут мячи большого диаметра, выстраиваются на обозначенную линию, По команде инструктора: «Покатили!», отталкивают мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Кот и воробушки». «Кот» воспитатель располагается на одной стороне зала, а дети- «воробушки»- на другой.

Дети- «воробушки» приближаются к «коту» вместе с инструктором, который произносит слова:

Котя, котенька, коток,

Котя- черенький хвосток,

Он на бревнышке лежит,

Притворился, будто спит.

На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!»- и начинает ловить «воробушков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие№4 Сентябрь**

1 часть: Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег- полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания.

Темп умеренный.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с кубиками.

- И.п.- основная стойка, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз).

-И.п.- ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).

- И.п.- сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклон вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в и.п. то же влево (2-3 раза в каждую сторону).

- И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. С небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

«Доползи до погремушки». Инструктор ставит две стойки натягивает шнур на высоте 50 см. от пола и от стартовой полосы на расстоянии 2-2,5 м, а с другой стороны погремушки. Предварительно инструктор подробно рассказывает и показывает. Как надо выполнять упражнение. Дети по сигналу инструктора. От стартовой линии выполняют упражнение (фронтально или подгруппами). Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Быстро в домик» Дети сидят на скамейках, инструктор предлагает пойти погулять на лужок- ходьба врассыпную. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!»- малыши бегут занимать место в «домике» (любое место на скамейке).

3 часть: Игра «Найдём жучка».

**Занятие №5 Октябрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора: «Лягушки!»- дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.

2 часть: Общеразвивающие упражнения.

- И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п.- основная стойка, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п.- широкая стойка, руки за спиной. Наклон к правой (левой)ноге. Хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. широкая стойка, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в и.п.(5 раз).

- И.п. ноги слегка расставлены. Руки за произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3-4 раза).

Основные виды движений.

«Пройдём по мостику». Из двух параллельно положенных досок (шириной 25, длина 2 м.) сделан «мостик через речку». Задание проводится после показа инструктора, дети проходят в колонне по одному, с начало по первому, затем по второму «мостику». Повторить 2 раза.

«Прыгнем через ручей». Инструктор строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладёт шнур и объясняет упражнение. Подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через «ручей» шнур, приземлившись на полусогнутые ноги. Повторить 4-5 раз.

Подвижная игра «Догони мяч».

3 часть: Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**Занятие № 6 Октябрь**

1 часть: Ходьба по кругу (половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.

2 часть: Общеразвивающие упражнения.

- И.п. основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. основная стойка, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в и.п.(4-5 раз).

- И.п. широкая стойка, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в и.п. (4-6 раз).

- И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет 1-8, или под (бубен).

Основные виды движений.

«Прыгаем как зайки». Дети становятся перед обручами, инструктор объясняет задание: Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как «зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом. Повторить 2-3 раза.

«Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5м. Детей разделены на две подгруппы. Инструктор предлагает каждому ребенку взять мяч (большого диаметра). Обе подгруппы занимают исходное положение- сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу инструктора дети энергичными движениями рук перекатывают мяч друг другу. 3-5 раз.

Подвижная игра «Ловкий шофёр». Дети

располагаются произвольно, по залу, в руках руль (кольцо от кольцеброса). По сигналу инструктора: «Поехали!»- дети- «машины» разъезжаются по всему залу. Инструктор показывает красный кружок- стоим, желтый- шагаем, зеленый- бегаем (едим). Повторить 2-3 раза.

3 часть: игровое задание «Машины поехали в гараж». Дети складывают кольца и в колонну по

одному, выходят из зала за воспитателем.

**Занятие №7 Октябрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу инструктора: «Стрекозы»- бег, помахивая руками, как «крылышками.; переход на обычную ходьбу». На сигнал «Кузнечики»- прыжки на двух ногах- «кто выше». Упражнение повторяется.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.

- И.п. основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. основная стойка, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза).

- И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2-3 раза).

- Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Основные виды движений.

«Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой. В руках у каждого ребёнка мяч (большого диаметра). После показа инструктора, дети занимают исходное положение: широкая стойка. Мяч в согнутых руках у груди. По команде дети наклоняются и, энергичным движением рук отталкивают мяч, прокатывая его вперед. А затем бегут за ним.

Упражнение повторить 2-3 раза.

«Проползи- не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5м. друг от друга выложены набивные мячи (по 4-5 шт.). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу- шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Повторить упражнение 2 раза, обходя мячи с внешней стороны.

Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся полукругом пере инструктором, и все вместе произносят: Зайка серый умывается,

Зайка в гости собирается.

Вымыл носи, вымыл хвостик,

вымыл ухо, вытер сухо.

В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд- «направляются в гости».

3 часть: игра «Найдём зайку».

**Занятие № 8 Октябрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводится в чередовании, темп упражнения умеренный.

2 часть: Общеразвивающие упражнения на скамейке.

- И.п. сидя на скамейке. Ноги слегка расставлены. Руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в и.п. (4-5 раз).

- И.п. сидя на скамейке, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге. Коснуться носка ноги выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза к каждой ноге).

-И.п. сидя на скамейке, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п. Стоя возле скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах друг за другом вокруг скамейки в обе стороны, между сериями прыжков пауза, повторить 2 раза.

Основные виды движений.

«Крокодильчики». Инструктор выставляет стойки и натягивает шнур (высота – 50 см. от пола). На линии старта выстраиваются дети на расстоянии 1,5 м. от шнура. Дети- «крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой ( в реку). Дети встают на четвереньки с опорой на колени и ладони и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Повторить упражнение 2-3- раза.

«Пробеги не задень». Ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см. друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения инструктора выполняют упражнение. Упражнение повторяется 2-3- раза.

Подвижная игра «Кот и воробушки».

3 часть: Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

**Занятие № 9 Ноябрь**

1 часть: «Весёлые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Мышки!»- дети переходят к ходьбе на носках, короткими сменяющими шагами, руки на поясе. По сигналу «Бабочки!»- к бегу. Ходьба и бег чередуются.

2 часть6 Общеразвивающие упражнения с ленточками.

- И.п. основная стойка. Ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. основная стойка, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. широкая стойка, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п. широкая стойка, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в и.п. (5 раз).

«В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (шириной 25 см, длина 2-3 м)- «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.

«Зайки- мягкие лапочки». Дети- «зайки» становятся в одну шеренгу. Инструктор предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу инструктора дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно на исходную линию дети возвращаются шагом.

Подвижная игра «Ловкий шофёр».

3 часть: игра «Найдём зайчонка».

**Занятие № 10 Ноябрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс- «лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с обручем.

- И.п. основная стойка, обруч в обеих руках на плечах- «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в и.п. ( 5 раз).

- 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 (4-5 раз).

- И.п. сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. широкая стойка, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

«Прыжки через болото». Из 5 обручей или (шнуров) по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети после показа инструктора, выстраиваются в две колонны и прыгают с «кочки» на «кочку». Повторить упражнение 2 раза.

«Точный пас». Дети становятся в две шеренги расстояние между шеренгами 2м. По сигналу инструктора: «Покатили!», перекатывают энергично мяч своей паре. (Пары определяются заранее)

Подвижная игра « Мыши в кладовой». Дети- «мыши» сидят в «норках»- на четвереньках за стартовой чертой, инструктор «кошка» находится с боку. «Кошка засыпает», «мышки» бегут в кладовую. «кошка» просыпается, мяукает и бежит ловит «мышек». Игра повторяется 2 раза.

3 часть: игра «где спрятался мышонок?».

**Занятие № 11 Ноябрь**

1 часть: «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по кол-ву детей). Ходьба по кругу. Дети, пройдя половину круга, по команде инструктора: «Взять кубик!» Дети, повернувшись лицом в круг, каждый ребёнок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На команду: «круг!»- дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторить. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.

2 часть: Общеразвивающие упражнения.

- И.п. основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).

- И.п. сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд- вверх; опустить ногу, вернуться в и.п. (по 3 раза каждой ногой).

- И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперёд- вверх, ноги приподнять от пола- «рыбка». Вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. широкая стойка, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

«Прокати- не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого мяч среднего диаметра. Инструктор раскладывает вдоль зала в две линии кубики (набивные мячи), на расстоянии 1м. один от другого (5-6 шт.). Дети после показа и объяснения инструктора, становятся в две колонны и прокатывают мяч между предметами, подталкивая его руками, не отпуская от себя далеко.

«Проползи- не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»).

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два,

По камешкам, по камешкам…

В яму-бух!

Дети выполняют ходьбу по кругу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд, на слова «в яму -бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,- говорит инструктор, и дети встают. Повторить 2 раза.

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 12 Ноябрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному с заданием, на слово: «Лягушки!»- присесть, руки на колени, сказать «ква -ква-ква!», затем встать и продолжить ходьбу. Бег на слово «Бабочки!»- остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуется.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с флажками.

- И.п. основная стойка, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. широкая стойка, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в и.п. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п. широкая стойка, руки с флажками за спиной. Наклониться вперёд- вниз взмах флажками вперёд- назад- вперёд. Опустить флажки вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное инструктором место.

Основные виды движений.

«Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро- «как паучки».

Инструктор регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребёнок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).

«Пройди и присядь». Сбоку у каждой доски, на середине, на полу ставят кубик. Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга- руки в стороны, свободно балансируют. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не глубокий) и продолжить ходьбу. По окончанию прохождения по доске, её надо обойти с внешней стороны. Повторить упражнение 2-3 раза.

Подвижная игра «Поймай комара». Дети становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Инструктор становится в центр круга и вращает на расстоянии 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплён комар (из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.

3 часть: Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с комаром несёт ребёнок, который в игре чаще других ловил комара.

**Занятие № 13 Декабрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному. Через некоторое время инструктор подаёт команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку!», затем бег врассыпную.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с кубиками.

- И.п. основная стойка, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. основная стойка, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и.п. (3-4 раза).

- И.п. широкая стойка, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п. ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

Основные виды движений.

«Пройди- не задень» Кубики (6-8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза).

«Лягушки- попрыгушки». Дети- «лягушки- попрыгушки» становятся на стартовую линию в шеренгу. На другой стороне от детей на расстоянии 2м лежит шнур- «болото». Инструктор произносит текст:

Вот лягушки по дорожке скачут,

Вытянувши ножки,

Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,

Вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах. Продвигаясь вперёд (примерно 16 прыжков) до болота, прыгают за шнур, произносят: «Плюх!». Повторит 2 раза.

Подвижная игра «Коршун и птенчики». Дети- «птенчики» сидят в «гнездышках» (на скамейке) инструктор- «коршун» располагается на дереве (стуле) на котором расстоянии от детей. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!»- «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнёзда».

3 часть: игра «Найдём птенчика».

**Занятие № 14 Декабрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Самолёты!»- дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьба врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.

- И.п. основная стойка, мяч внизу. Поднять мяч вперёд, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперёд, опустить мяч, вернуться в и.п.(4 раза).

- И.п. сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперёд, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх. Вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и лево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п. ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

«Прыжки со скамейки» (высота 20 см) на мат. Инструктор показывает и объясняет упражнение: «надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется подгруппами. Повторить 2-3 раза.

«прокатывание мячей друг другу» Дети распределяются на две шеренги. Расстояние между ними 2 м. Исходное положение- стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу инструктора: «Покатили!»- одна подгруппа детей энергично отталкивают мяч и прокатывают его партнёру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу инструктора (4-5 раз).

Подвижная игра «Найди свой домик».

**Занятие № 15 Декабрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора: «Воробушки!»- дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводится в чередовании.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с кубиками.

- И.п. широкая стойка, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперёд, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. широкая стойка, кубики за спиной. Наклон вперёд, поставить кубики у носков правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. основная стойка, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперёд, встать, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу у ног перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.

Основные виды движений.

«Не упусти!». По обеим сторонам зала расположены кубики (5-6 шт см.) с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50-60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывая мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу и стараясь не отпускать далеко от себя. Повтор 2 раза.

«Проползи- не задень» (высота 50 см). Инструктор в две линии ставит 3-4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание- подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего края дуги. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнуть в ладоши над головой. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Лягушки».

3 часть: игра м.п. «Найдём лягушонка».

**Занятие № 16 Декабрь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «На прогулку!»- детям предлагается разбежаться по всему залу; переходят на ходьбу врассыпную и снова на бег.

2 часть: Общеразвивающие упражнения на скамейке.

- И.п. сидя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. сидя, руки на пояс. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза к каждой стороне).

- И.п. стоя, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг скамейки в обе стороны с паузой между прыжками.

Основные виды движений.

«Жучки на бревнышке» две доски-«бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения инструктора дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочерёдно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Повтор 3-4 раза.

«Пойдём по мостику» дети становятся в две шеренги лицом друг другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 м. от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умерен темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Инструктор напоминает детям, чтобы держали голову и спину прямо. Повторить упражнение 3-4 раза.

Подвижная игра «Птица и птенчики» «Я буду птица, а вы- птенчики», - говорит инструктор и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура)- это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчики зернышки искать»,- говорит инструктор. Птенчики летают, вместе сними летает «птица-мать», по сигналу: «Полетели домой, в гнездо!»-все дети бегут в круг. Повторить 2 раза.

3 часть: игра м.п. «Найдём птенчика».

**Занятие № 17 Январь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора «Великаны!»- дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег чередовать.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с платочками.

- И.п. широкая стойка платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд- показать платочек, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. широкая стойка, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо- влево, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. основная стойка. Платочек в обеих руках внизу. Присесть, вынести платочек вперёд. Подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах. Помахивая платочком над головой (по счет инструктора.), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

«Пройди- не упади» дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза).

«Из ямки в ямку» обручи выложены параллельно в два ряда (по 5-6 шт. на расстоянии 40 см друг от друга)- это «ямки». Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2-3 раза).

Подвижная игра «Коршун и цыплята». На стартовой полосе выстраиваются дети- цыплята- это их «дом». С боку от домика располагается «коршун»- водящий, которого назначает инструктор. Дети-цыплята бегают по залу- «двору», присаживаются «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу инструктора: «Коршун, летит!» - «цыплята» убегают в «домик» (за черту), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребёнок (но не из числа пойманных).

3 часть: игра м.п. «Найдём цыпленка?».

**Занятие № 18 Январь**

1 часть: Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира по углам конусы)- по «краешку полянки». По сигналу инструктора дети переходят к ходьбе по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с обручем.

- И.п. основная стойка, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. широкая стойка, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. основная стойка, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперёд. Встать, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2-3 раза).

- Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).

Основные виды движений.

«Зайки- прыгуны» Инструктор ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4-5 шт., на расстоянии 50 см один от другого- «пеньки». Дети- «зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапах» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Инструктор следит за координацией движений руки ног (2-3 раза).

«Прокати мяч между предметами» Дети берут мячи большого диаметра выстраиваются в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение- прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.

Подвижная игра «Птица и птенчики».

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 19 Январь**

1 часть: Инструктор обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребёнка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу инструктора: «Взять кубик!»- каждый ребёнок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал инструктора кладут кубик на место и продолжают ходьбу, затем проводится бег вокруг кубиков в обе стороны.

2 часть: общеразвивающие упражнения с кубиком.

- И.п. основная стойка, кубик в правой руке внизу. Поднять через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик вниз, и так последовательно несколько раз.

- И.п. основная стойка, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4-6 раз).

- И.п. широкая стойка, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперёд- вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п. стойка на коленях, сидя на пятках. Кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п. ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (2-3 раза).

Основные виды движений.

«Прокати- поймай» Дети располагаются парами по всему залу. В руках у одного из пар мяч большого диаметра (расстояние между детьми 1-1,5м). Исходное положение- сидя, ноги врозь. По сигналу инструктора дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками.

«Медвежата» Дети- «медвежата» строятся в шеренгу на исходную линию, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу инструктора: «За малиной!»- быстро ползут до «леса». Ориентир леса (кегли). Расстояние от исходной линии до кегли 3 м. Упражнение повторить 2 раза.

Подвижная игра «Найди свой цвет». Повторить игру 3-4 раза.

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 20 Январь**

1 часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Лягушки»- дети приседают, кладут руки на колени, произносят «ква-ква-ква», встают продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!»-дети останавливаются машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.

2 часть: Общеразвивающие упражнения.

- И.п. основная стойка, руки перед грудью согнутые в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).

- И.п. ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперёд, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет или бубен.

Основные виды движений.

«Ползание под дугу», не касаясь руками пола. В линию по залу ставится 3-4 дуги, Инструктор объясняет и показывает «надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек как «воробушек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола затем подойти к следующей дуге». Упражнение выполняют двумя колоннами.

«По тропинке» на полу лежат две доски параллельно друг другу (ширина 20 см на расстоянии 1-1,5 м). Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам- «тропинкам». Повторить два раза.

Подвижная игра «Лохматый пёс»

Один ребёнок изображает пса. Он располагается на одном краю зала, дети с другого края зала начинают подходить к «псу» произнося текст:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим.

И посмотрим, что же будет.

Дети будят «пса», он рычит, и начинает ловить детей, дети убегают за черту. Игра повторяется 2 раза.

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 21 Февраль**

1 часть: Ходьба по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса): - примерно три четверти круга и бег- полный круг6 остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнения.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с кольцом.

- И.п. основная стойка, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Повторить (4-5 раз).

- И.п. основная стойка, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести

Вперёд, руки прямые. Встать, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги. Выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).

- И.п. ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).

Основные виды движений.

«Перешагни- не наступи». Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения инструктора дети выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держать прямо (темп ходьбы умеренный). Повтор 2-3 раза.

«С пенька на пенёк». По двум сторонам зала кладутся обручи (5-6 шт) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч без паузы. Повтор 2-3 раза.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

3 часть: игра м.п. по выбору детей.

**Занятие № 22 Февраль**

1 часть: ходьба в колонне по одному. На слова инструктора: «мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слова: «лошадки!»- бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Ходьба и бег чередуется.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с обручем.

- И.п. основная стойка, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить. Вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. основная стойка, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперёд. Подняться, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. о на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2-3 раза).

Основные виды движений.

«Весёлые воробушки» Дети- «воробушки» распределяются на две группы. Первая садиться на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2-3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку- «веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях. Руки отведены назад. По сигналу инструктора: «Прыгнули!»- дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу: «На ветку!»- дети снова становятся на скамейку. После 2-3 раз приглашается другая группа детей, а первая занимает их места на полу.

«Ловко и быстро». На полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4-5 шт), на расстоянии 50 см один от другого. Дети становятся в две колонны, у каждого в руках мяч. Прокатывают мячи между набивными мячами, подталкивая свой мяч двумя руками (руки- «савочком»), не отпуская его от себя. Выполнив задание, выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Воробушки и гнездышках». Повтор 2-3 раза

3 часть: игра м.п. «найдём воробушка».

**Занятие № 23 Февраль**

1 часть: Ходьба в колонне по одному, перешагивая через косички попеременно правой и левой ногой. Шнуры (косички) положены на расстоянии 30-35 см один от другого. (ширина- шаг ребёнка). Бег врассыпную.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.

- И.п. основная стойка. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать. Вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. сидя. ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

Основные виды движений.

«Бросание мяча через шнур». Упражнение выполняется фронтально, инструктор выставляет стойки с натянутым шнуром. Высота шнура от пола 50 см. По сигналу инструктора: «Бросили!» дети двумя руками перебрасывают мяч через шнур, из-за головы. Затем подлезают под шнур, группируясь в комочек, проходя под шнуром не касаясь руками пола. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Воробушки и кот». Играть 2-3- раза. «Кота »- назначает инструктор.

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 24 Февраль**

1 часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу в рассыпную. Буг в рассыпную.

2 часть: Общеразвивающие упражнения.

- И.п. основная стойка. Руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны. Опустить- быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). 3-4 раза.

- И.п. широкая стойка, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны. Выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), в и.п. (3-4 раза).

- И.п. основная стойка. Руки за спиной. Руки в стороны; присесть. Обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в и.п. (3-4 раза).

- И.п. основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и лево (2-3 раза).

Основный виды движений.

«Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1м одна от другой (по 3-4 дуги). Инструктор объясняет и показывает на примере одного ребёнка: «подойти к дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний её край. Выпрямиться подойти к следующей дуге и.т.д.» Дети строятся в две колонны и выполняют 2 раза.

«Пройди, присядь на середине и хлопни в ладоши». На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Инструктор регулирует расстояние между детьми, напоминает, что обходить доски с внешней стороны. (2-3 раза).

Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).

3 часть: игра м.п. «найдём лягушонка».

**Занятие № 25 Февраль**

1 часть: Ходьба по кругу. Вокруг кубиков, затем бег по кругу в умеренном темпе. С переходом на ходьбу и остановку. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.

2 часть: общеукрепляющие упражнения с кубиком.

- И.п. основная стойка, кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3-4 раза).

- И.п. широкая стойка, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперёд, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в и.п. (4 раза).

-И.п. сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в и.п. То же влево (по 2-3 раза в каждую сторону).

- И.п. лёжа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочерёдно, с небольшой паузой между серией прыжков (2-3 раза).

Основные виды движений.

«Ровным шагом». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (расстоянии 0,5 м) на полу стоит кегля- ориентир. Инструктор объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше до конца доски». Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание. Повтор 2-3 раза.

«прыжки Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (6-8 шт) на расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперёд на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны. Повтор 2-3 раза.

Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за шнуром, натянутым на высоте 50 см от пола,- они «кролики в клетках». По сигналу инструктора: «Скок- поскок на лужок»- все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют траву. На сигнал: «Сторож!»- все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку). Повтор игры 2-3 раза.

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 26 Март**

1 часть: Ходьба врассыпную. На сигнал инструктора6 «На прогулку!»- дети расходятся по всему залу, затем подаётся команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег чередуются.

2 часть: общеразвивающие упражнения.

- И.п. Основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. Основная стойка, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд; подняться; вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. Широкая стойка, руки на поясе. Наклониться в право (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (4-6 раз).

- И.п. Основная стойка, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

Прыжки «Через канавку». Из веревки на полу выложена

«канавка» (шириной 15 см). Инструктор показывает и объясняет: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземляясь на обе ноги». Повтор упражнения 8-10 раз.

Катание мячей друг другу «Точно в руки». Дети делятся на две шеренги, каждая шеренга встаёт около шнуров- это ориентиры, на расстоянии 2м одна от другой. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде инструктора дети прокатывают мячи друг, другу, попеременно, энергичными движениями рук (10-12 раз).

Подвижная игра «Найди свой цвет».

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 27 Март**

1 часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Лошадки!»- ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (темп упражнения замедленный); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!»- бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения чередуются.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

- И.п. Основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. Широкая стойка, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. Широкая стойка, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперёд; встать, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. Сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатить мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону).

- И.п. Основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, на двух ногах, в обе стороны (по 2 раза).

Основные виды движений.

«Брось- поймай». Построение в круг. Инструктор показывает и объясняет задание: «Ноги широко расставить, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу «Бросили!». (3-4 раза).

«Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой- это становятся в «бревнышки». Дети- «муравьишки» становятся в две шеренги. Инструктор объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку»- скамейки с опорой на ладони и колени быстро и ловко- как «муравьишки». Повтор упражнения 2-3 раза.

Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед инструктором, и они вмести произносят:

Зайка серый умывается,

Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

В соответствии с текстом выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь в перёд, - направляются «в гости». Повтор 2-3 раза.

3 часть: Игра «Найдём зайку?».

**Занятие № 28 Март**

1 часть: Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала, расстояние между предметами 0,5 м. По 5-6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой- бег. Упражнения повторяются 2-3 раза.

Общеразвивающие упражнения.

- И.п. Основная стойка, руки вдоль туловища. Махи руками вперёд, назад 4 раза подряд, вернуться в и.п. (4-5 раз).

-И.п. Основная стойка, руки на пояс. Присесть обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. Сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (3-4 раза).

- И.п. Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременно сгибаем и разгибаем ноги (серия движений на счёт 1-4, повторить 3-4 раза).

Основные виды движений.

«Медвежата». Дети- «медвежата» располагаются у в прямом направлении исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу инструктора «медвежата» передвигаются на четвереньках до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).

«Равновесие». В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке(высота- 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Страховка инструктора обязательна.

Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи- «рули автомобилей». Инструктор поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу, инструктор показывает желтый флажок, дети переходят на ходьбу, ходьба и бег чередуются, в конце игры инструктор показывает флажок красного цвета- «автомобили» останавливаются. Игра закончена.

3 часть: Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в» гараж».

**Занятие № 29 Апрель**

1 часть: Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребёнка). Ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками.

- И.п. Сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо(влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п. (3-4 раза).

- И.п. то же, кубики в обеих руках внизу. Встать поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4-5 раз).

- И.п. стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

«Равновесие». Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперёд4 выпрямиться и пойти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперёд вниз, то есть не прыгать. Задание выполняется поточным способом- колонной по одному. Повтор 2-3 раза.

«Через канавку». Прыжки, повтор 2-3 раза.

Подвижная игра «Тишина». Ходьба по кругу. Вместе с инструктором проговаривают слова:

Тишина у пруда,

Не колышется трава.

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши.

По окончанию стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд инструктор произносит громко: «Ква-ква-ква!»- и поясняет, что лягушка разбудила детей, и они проснулись, поднялись и потянулись. Повторить 2 раза.

3 часть: Игра «Найдём лягушку».

**Занятие № 30 Апрель**

1 часть: Ходьба в колонне по одному по сигналу инструктора «Жуки полетели!»- дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал «Жуки отдыхают!»- дети ложатся на спину и двигают ногами и руками, как бы шевелят лапками. Упражнение повторить 2 раза.

Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).

- И.п. Стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. Основная стойка, косичка внизу. Поднять косичку вперёд; присед, косичку вынести вперёд4 подняться, косичку вперёд, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. Широкая стойка, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).

- И.п. Широкая стойка, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).

Основные виды движений.

«Из кружка в кружок». По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по кол-ву детей в группе). Инструктор предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Основное внимание – полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. Повтор упражнения 2-3 раза.

«Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Инструктор раздаёт мячи одной группе детей. По команде инструктора: «Прокатили!» дети перекатывают мяч другой группе детей. Повтор упражнения 8-10 раз.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 31 Апрель**

1 часть: Ходьба в колонне по одному по сигналу инструктора: «Великаны!»- ходьба на носочках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!»- присед, руки на колени. Повторить 2 раза.

Общеразвивающие упражнения.

- И.п. Основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. Основная стойка, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд, подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. Стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).

- И.п. лежа на спине. Попеременно сгибание и разгибание ног- «велосипед» (между сериями движений ногами небольшая пауза).

- И.п. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой.

Основные виды движений.

«Подбрось- поймай». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросать перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Упражнение начинать по сигналу инструктора: «Бросили!». Повтор 4 раза.

«Медвежата». Инструктор предлагает детям- «медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!»- «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (набивных мячей, кубиков). Дистанция 3 м. Упражнение повторить 2 раза.

Подвижная игра «Мы топаем ногами». Инструктор вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаём.

С этими словами дети подают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегом кругом,

И бегом кругом.

Дети бегут по кругу, инструктор даёт команду: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При беге руки опустить.

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 32 Апрель**

1 часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Воробушки!» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжить ходьбу, на слова «Лягушки!» присесть, руки на колени сказать «ква-ква-ква». Переход на бег.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

- И.п. Основная стойка. обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперёд. Руки прямые; вернуться в и.п. (4-5 раз).

-И.п. Широкая стойка, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, вернуться в и.п. (3 раза).

- И.п. Широкая стойка. обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).

- И.п. Основная стойка, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в и.п. (3-4 раза).

- И.п. Стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

Основные виды движений.

«Проползи -не задень». В две линии поставлены кубики (4-5 штук), расстояние между ними 1 м. Инструктор объясняет и показывает на примере одного ребёнка, как нужно выполнить задание. Дети встают в две шеренги и выполняют ползание между кубиками с опорой на ладони и колени, не задевая их. Затем подняться, шагнуть в обруч (обруч находится в 1 м от последнего кубика) и хлопнуть в ладоши над головой. Повторить упражнение 2-3 раза.

«По мостику». Ходьба по гимнастической скамейке. Свободно балансируя руками, в конце скамейки, выполнить шаг вперёд вниз (не прыгая). Обход скамейки с внешней стороны. Страховка обязательна.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала находится «мышка», на другой – дети «огурчики». Прыжки на двух ногах с приближением к «мышке». Инструктор произносит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызёт.

На последние слова дети быстро убегают на «грядку» (за черту). Игру повторит 2 раза со сменой ведущего.

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 33 Май**

1 часть: Ходьба и бег врассыпную по всему залу. Инструктор следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).

- И.п. Основная стойка, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочерёдно передача кольца. Повтор 3-4 раза.

- И.п. Основная стойка, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперёд, руки прямые, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. Стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в и.п. (по 3 раза).

- И.п. Основная стойка, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

«По мостику». Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Инструктор напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Инструктор осуществляет страховку. Повтор 2 раза.

«Перепрыгни». Дети перепрыгивают на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну. Повтор 2 раза.

Подвижная игра «Мышки в кладовой»

3 часть: Игра «Где спрятался мышонок».

**Занятие № 34 Май**

1 часть: Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала инструктор ставит кубики 8-10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне- набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами- бег. Главное в ходьбе и беге не задевать предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Повтор 2-3 раза.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

- И.п. Основная стойка. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. Широкая стойка, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. Основная стойка, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперёд; подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- И.п. Основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

«Парашютисты». Дети- «парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолёт». Дети другой шеренги располагаются за условной чертой- это «аэродром» сидя ноги скрестно. По команде инструктора: «Приготовились!»- дети на скамейках занимают исходное положение- ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу «Прыгнули!»- выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Задание повторить 4-5 раз. Затем дети меняются местами.

«Мяч по кругу» Дети распределяются на группы по 5 человек, на всех даётся один мяч. По сигналу инструктора дети перекатывают в произвольном порядке мяч в своей группе, стоя кругом. Повтор 2-3 раза.

Подвижная игра «Воробушки и кот».

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 35 Май**

1 часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Пчелки!»- дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и произносят «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

Общеразвивающие упражнения с флажками.

- И.п. Основная стойка. Флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх через стороны, скрестить; опустить, вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. Широкая стойка, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. Широкая стойка, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).

- И.п. Основная стойка, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в и.п. (4-5 раз).

Основные виды движений.

«Подбрось- поймай». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Мяч при ловле не прижимать к груди. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10-12 раз по сигналу инструктора. Дети мячи кладут в корзину.

«Как жучки». Инструктор ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняют двумя колоннами, в умеренном темпе.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

3 часть: Ходьба в колонне по одному.

**Занятие № 36 Май**

1 часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора переход на ходьбу мелким. Семенящим шагом- «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.

Общеразвивающие упражнения.

- И.п. Основная стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в и.п. (5 раз).

- И.п. Основная стойка. руки за спиной. Присед, руки вынести вперед; встать, вернуться в и.п. (4-5 раз).

-И.п. Широкая стойка, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (по 2-3 раза).

- И.п. Сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).

- И.п. Основная стойка. руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Основные виды движений.

Лазание на наклонную лесенку (не более двух детей). Инструктор уделяет внимание правильному хвату рук за рейку лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с двумя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо.

Подвижная игра «Коршун и наседка». Дети- «цыплята» бегают по всему залу- «двору», присаживаются- «собирают зернышки», помахивают руками- «крылышками». По сигналу инструктора: «Коршун летит!»- «цыплята» убегают и прячутся за «наседкой»- воспитателем. «Коршун»- инструктор пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет ребёнок. Повторить 2 раза.

3 часть: Ходьба в колонне по одному.