

Сентябрь Занятие 1

Задачи: Побуждать детей к двигательной активности, учить ходьбе и бегу по сигналу; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в проползании заданного расстояния, скатывании мяча с горки. Развивать внимание, умение реагировать на сигнал.

Вводная часть

Ходьба и бег за воспитателем в разных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ с флагжками
 - И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флагжками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флагжки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.
 - И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флагжками вперед. Присесть, положить флагжки на пол, вернуться в и. п.
 - Присесть, взять флагжки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флагжками в стороны. Присесть, положить флагжки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флагжки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флагжками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флагжками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флагжками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.
 2. Проползание заданного расстояния;
 3. Скатывание мяча с горки.
 4. П/и «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога)

Заключительная часть

Спокойная хольба, сопровождающаяся лыхательными упражнениями, в течение 1.5 минуты.

Занятие 2

1. Проползание заданного расстояния до предмета;
 2. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками;
 3. Катание мяча в паре с воспитателем.
 4. П/и «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 3

Задачи: Упражнять в ползании, развивать внимание и умение реагировать на слово.

Вводная часть.

Игровое упражнение «Кто пройдет тише?». Бег за воспитателем

Основная часть

1. Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
 2. Подвижная игра «Бегите ко мне»

Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Петушок»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бокам со словами «Ку-ка-ре-ку!».

Ходьба за воспитателем

Занятие 4

Задачи: Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в катании мяча двумя руками воспитателю; повторить проползание заданного расстояния. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Вводная часть

Ходьба и бег за воспитателем в разных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ сидя на стульчиках

- И.п. — сидя на стульчиках, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

- И. п. — сидя на стульчике, руками держась за сиденье.

Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза.

- И. п. — стоя за стульчиком, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя около стульчика, руки за спиной.

Прыгать на двух ногах вокруг стульчика, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

- И.п. — стоя перед стульчиком, ноги вместе.

Присесть на стульчик, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;

3. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке);

4. Катание мяча двумя руками воспитателю.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся, дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятия 5

1. Проползание в вертикально стоящий обруч;

2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;

3. Катание шаров двумя руками друг другу.

Занятие 6

Задачи: Учить действовать ритмично, согласуя действия с ритмом стихотворения, упражнять в бросании мяча вперед двумя руками, развивать умении ориентироваться в пространстве..

Вводная часть

Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Бег за воспитателем

Основная часть

1. Бросание мяча двумя руками вперед.

2. Игровое упражнение «Найди мишку»

Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Петушок»

Ходьба за воспитателем.

Занятие 7

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча двумя руками друг другу, повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание на средних четвереньках. Развивать ловкость, побуждать к самостоятельным действиям.

Вводная часть

Ходьба и бег стайкой за воспитателем.

Основная часть

1. ОРУ с флагжками

- И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флагжками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флагжи, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.
 - И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флагжками вперед. Присесть, положить флагжи на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флагжи, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флагжками в стороны. Присесть, положить флагжи на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флагжи, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флагжками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флагжками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флагжками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.
- Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

2. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.

3. Игровое упражнение «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички).

Заключительная часть

Ходьба за воспитателем.

Занятие 8

1. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.

2. Игровое упражнение «К мышке в гости» (проползти в воротца в направлении к мышке, убежать от мышки).

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 9

Задачи: упражнять в бросании мяча вперед, в ползании на средних четвереньках.

Вводная часть

Подвижная игра «Лиса и цыплята»

Основная часть

- 1. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»
- 2. Игровое упражнение «Доползи до мышки»

Заключительная часть

Подвижная игра «Мышки спрятались»

Ходьба за воспитателем.

Занятие 10

Задачи: упражнять в прокатывании мяча друг другу двумя руками, сохраняя направление, в прыжках вверх, сильно отталкиваясь от пола. Побуждать действовать по сигналу, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Вводная часть

Ходьба и бег стайкой за воспитателем.

Основная часть

1. ОРУ со стульчиками

- И.п. — сидя на стульчиках, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

- И. п. — сидя на стульчике, руками держась за сиденье.

Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза.

- И. п. — стоя за стульчиком, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя около стульчика, руки за спиной.

Прыгать на двух ногах вокруг стульчика, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

- И.п. — стоя перед стульчиком, ноги вместе.

Присесть на стульчик, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

2. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;

3. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;

4. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

5. Игровое упражнение «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятия 11

1. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;

2. «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).

Занятие 12

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча вперед, развивать умение подражать животным, вызывать чувство радости от выполненных движений.

Вводная часть

Ходьба и бег за воспитателем.

Основная часть

1. Подвижная игра «Мышки спрятались»

2. Игровое упражнение «Кто дальше прокатит?»

3. Подвижная игра «Найди свой домик»

Заключительная часть

Ходьба друг за другом.

Октябрь

Занятие 13

Задачи: Упражнять в подползании под шнур, повторить прокатывание мяча одной и двумя руками, прыжки вверх, энергично отталкиваясь от пола. Развивать умение действовать по сигналу.

I. Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем. Бег за воспитателем.

II. Основная часть

1. ОРУ с платочками

- И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.
- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
- И.п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

2.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;

3. Подползание под веревку;

4. Прокатывание мяча одной и двумя руками.

5. Игровое упражнение «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину).

III. Заключительная часть

Ходьба за воспитателем.

Занятие 14

- 1.Подползание под дугу;
2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.
4. Игровое упражнение «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 15

Задачи: упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с его содержанием.

Вводная часть

1. Ходьба за воспитателем.
2. Подвижная игра «Птичка». Дети изображают птичек, сидя на корточках. Взрослый говорит: Села птичка на окошко, Посиди, не улетай, Посиди у нас немножко, Улетела птичка – ай! После последних слов дети-«птички» улетают, помахивая «крыльышками»-руками.

Основная часть

1. Игровое упражнение «Ловкие и смелые» - ходьба по дорожке шириной 30-35 см
2. Подвижная игра «Зайка серый умывается»

Заключительная часть

Ходьба за воспитателем

Занятие 16

Задачи: Упражнять детей в подлезании под веревку, в прокатывании мяча под дугу, повторить прыжки вверх, достать игрушку, подвешенную выше поднятых рук воспитателя. Развивать ловкость, прыгучесть.

Вводная часть

Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег «стайкой» в разных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ со стульчиками

- И.п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

- И. п. — стоя перед столом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя за столом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

2. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним;

3. Подлезание под веревку.

4. Игровое упражнение «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 17

1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;

2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;

3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.

4. Игровое упражнение «К мишке в гости» (проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишкы).

Занятия 18

Задачи: упражнять в подлезании, перепрыгивании через веревочку, развивать умение ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу, ловкость.

Вводная часть

Ходьба и бег друг за другом.

Основная часть

1. Игровое упражнение «Проползи в воротики»

2. Игровое упражнение «Зайки прыгают через канавку» - перепрыгивание на двух ногах через веревку

3. Подвижная игра «Кошка и цыплята»

Заключительная часть

1.Игра малой подвижности «Солнышко и дождик»

2. Ходьба друг за другом

Занятие 19

Задачи: Упражнять в прыжках вверх, до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; в катании мяча друг другу и вперед, в подлезании под веревку; развивать ловкость, умение действовать по сигналу.

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ с платочками

- И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.
- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
- И.п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
2. Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой;
3. Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.
4. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 20

1. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;
2. Подползание под скамейку;
3. Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой).
4. Игровое упражнение «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину).

Занятие 21

Задачи: упражнять в ходьбе по ограниченной площади, в прокатывании мяча вперед двумя руками и одной, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Вводная часть

1. Ходьба и бег друг за другом
2. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Основная часть

1. Игровое упражнение «Идем по мостику» - ходьба по доске, лежащей на полу
2. Прокатывание мяча вперед двумя руками и одной
3. Игровое упражнение «Догоните мяч»

Заключительная часть

1. Дыхательное упражнение «Петушок»
2. Ходьба друг за другом

Занятие 22

Задачи: Упражнять в подпрыгивании до ладони воспитателя, находящейся выше поднятой руки ребенка, проползании в вертикально стоящий обруч, прокатывании мяча между предметами, развивать ловкость.

Вводная часть

Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег врассыпную.

Основная часть

1. ОРУ со стульчиками

- И.п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

- И. п. — стоя перед столом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя за столом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

2. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед;

3. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;

4. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

5. Игровое упражнение «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 23

1. Проползание в вертикально стоящий обруч;

2. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

4. Игровое упражнение «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

Занятие 24

Задачи: Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, бросании мяча вперед двумя руками, учить выполнять действия в соответствии с текстом, развивать ловкость.

Вводная часть

Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег врассыпную.

Основная часть

1. Ходьба между двумя линиями (две веревки), не наступая на них

2. «Кто дальше бросит?» (бросание мяча вперед)

3. Подвижная игра «Поезд»

Заключительная часть

Пальчиковая игра «Сорока»

Ходьба друг за другом.

Ноябрь Занятие 25

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в скатывании мяча с горки и в скатывании вниз за ним, развивать умение ориентироваться в пространстве, побуждать к самостоятельным действиям.

Вводная часть

Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга.

Основная часть

1. ОРУ без предметов
 - И.п. – ст., ноги врозь. Поднять руки через стороны вверх, потянуться («Какие мы большие»), вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.
 - И.п. – ст., ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево («Маленькие часики тикают»). Повторить 6 раз.
 - И.п. – ст., ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища в стороны («Большие часики тикают»). Повторить 6 раз.
 - И.п. – упор, сидя сзади. Согнуть ноги («Спрятали ноги»), вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.
 - И.п. – прыжки на двух ногах.

Упражнение на дыхание.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой);
 3. Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.
 4. Подвижная игра «Поезд»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 26

1. Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках;
 2. Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой;
 3. «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).

Занятие 27

Задачи: Упражняться в прокатывании мяча одной рукой между двумя игрушками, ходьбе с переступанием через предметы, приучать соблюдать определенное направление, совершенствовать действия в соответствии со словами взрослого.

Вводная часть

Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга.

Основная часть

1. «Полоса препятствий» (ходьба с переступанием через кирпичики)
 2. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками
 3. Подвижная игра «Поезд»

Заключительная часть

Подвижная игра «Тишина»

Дети идут друг за другом.

тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши.
Засыпайте, мальчики!

Засыпайте, малыши!

на 10 с.

Занятие 28

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в прокатывании двух мячей поочередно, подлезании под скамейку, развивать прыгучесть, ловкость.

Вводная часть

Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ с кубиками

- И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.
 - И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз.
2. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
 3. Подползание под две скамейки, стоящие рядом;
 4. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятия 29

1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Занятие 30

Задачи: Упражнять в прыжках вверх, сильно отталкиваясь двумя ногами, в ползании на четвереньках, катании мяча, способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий.

Вводная часть

Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. «Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).
2. «Догони мяч» (по сигналу дети ползут на четвереньках за мячом, обратно идут с мячом в руках)
3. Подвижная игра «Поезд»

Заключительная часть

Подвижная игра «Кто тише?»

По сигналу дети идут к мишке. Он спит (сидит на стуле). Нужно стараться идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся.

Занятие 31

Задачи: Упражнять в перепрыгивании через веревку на двух ногах, подползании под гимнастическую палку, развивать ловкость, прыгучесть, обогащать двигательный опыт.

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п. – ст., ноги врозь. Поднять руки через стороны вверх, потянуться («Какие мы большие»), вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки на пояссе. Наклоны головы вправо, влево («Маленькие часики тикают»). Повторить 6 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки на пояссе. Наклоны туловища в стороны («Большие часики тикают»). Повторить 6 раз.

- И.п. – упор, сидя сзади. Согнуть ноги («Спрятали ноги»), вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – прыжки на двух ногах.

Упражнение на дыхание.

2. Перепрыгивание через веревку на двух ногах;

3. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;

4. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.

5. Игровое упражнение «Проползи под дугой» (по сигналу (звенит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 32

1. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;

2. Подползание под скамейку;

3. Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.

4. «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться).

Занятие 33

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах через веревку, ходьбе по прямой дорожке, учить подлезать под рейку, развивать чувство равновесия, координацию движений.

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем. Бег в медленном темпе (в прямом направлении)

Основная часть

1.«Перепрыгни через шнур» (прыжки на двух ногах через веревку)

2. «Полоса препятствий» (ходьба по прямой дорожке шириной 20 см с перешагиванием через кирпичики)

3. Ползание на четвереньках, подлезание под рейку

4. Подвижная игра «Догони мяч»

Заключительная часть

Подвижная игра «Птичка». Дети изображают птичек, сидят на корточках.

Села птичка на окошко, посиди, не улетай,

Посиди у нас немножко, улетела птичка – ай!

С последними словами дети-«птички» улетают, помахивая «крыльышками»-руками.

Ходьба друг за другом.

Занятие 34

Задачи: Упражнять в подпрыгивании до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; прокатывании мяча между предметами, в прыжках через веревку, развивать ловкость, быстроту.

Вводная часть

Ходьба в прямом направлении. Бег вразсыпную.

Основная часть

1. ОРУ с кубиками

- И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.
 - И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз.
-
- 2. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
 - 3. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча;
 - 4. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
 - 5. Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звенит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч).

Заключительная часть

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 35

1. «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).
2. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
3. Подвижная игра «Зайка серый умывается»

Занятие 36

Задачи: Развивать умения детей сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление, не наталкиваться друг на друга, повысить двигательную активность.

Вводная часть

Ходьба и бег в прямом направлении.

Основная часть

1. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»
2. Подвижная игра «Поезд»
3. Подвижная игра «Тишина»

Заключительная часть

Самомассаж «Солнышко» (прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух – пяти пальцев – это «лучи солнца»).

Солнышко лучами

Гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама,

Лишь одно бывает.

Декабрь

Занятие 37

Задачи: Упражнять в перепрыгивании через веревку, лежащую на полу, в скатывании мяча с горки и спуске за ним по наклонной доске, побуждать детей к самостоятельным действиям, развивать чувство равновесия, прыгучесть.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через кирпичики. Бег за воспитателем.

Основная часть

1. ОРУ с погремушками
 - И.п. – ст., погремушки за спиной. Поднять погремушки вперед, показать, сказать «Вот!», вернуться в и.п. («спрятали погремушки»). Повторить 4-5 раз.
 - И.п. – ст., ноги врозь, погремушки вверху. Наклоны вправо, влево («покачаем» погремушки). Повторить 5-6 раз.
 - И.п. – ст., погремушки внизу. Присесть, постучать погремушками по полу («забиваем гвоздик»), вернуться в и.п.. Повторить 5-6 раз.
 - И.п. – упор, сидя сзади, погремушки «спрятать» под ногами. Развести ноги, показать погремушки, сказать «Вот!». Повторить 5-6 раз.

Прыжки на двух ногах, погремушки вверху. Погреметь погремушками, «сделать салют».

2. Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу;

3. Проползание в заданном направлении;

4. Скатывание мяча с горки.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 38

1. «Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки).
2. Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу;
3. Подвижная игра «Кошка и цыплят»

Занятие 39

Задачи: Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, бросании мяча вперед; развивать чувство равновесия, ловкость.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через кирпичики. Бег за воспитателем.

Основная часть

1. «Через мостик» (ходьба по наклонной доске вверх и вниз)
2. «Кто дальше бросит?» (бросание мяча вперед как можно дальше)
3. Подвижная игра «Поезд»

Заключительная часть

Упражнение на дыхание «Петушок»

Ходьба друг за другом.

Занятие 40

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в катании мяча двумя руками воспитателю, прыжках в длину с места, развивать чувство равновесия, умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами.

Вводная часть

Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся мячики.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п. – ст., руки за спиной. Поднять одну руку вперед, показать ладошкой вверх, спрятать за спину, показать другую руку, спрятать за спину. Повторить 6 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо, влево («полетели самолетики»). Повторить 5-6 раз.

- И.п. – упор, сидя сзади. Поднять одну, вернуться в и.п., поднять другую ногу, вернуться в и.п.. повторить 6 раз.

- И.п. – ст., руки на поясе. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед;
Упражнение на дыхание «Петушок»

2. Перелезание через валик;

3. Катание мяча двумя руками воспитателю.

4. «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

5. Подвижная игра «Самолеты»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 41

1. Проползание в вертикально стоящий обруч;

2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;

3. Катание мяча двумя руками друг другу.

4. Игровое упражнение «Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками).

Занятие 42

Задачи: Упражнять в ходьбе, перешагивая через кирпичики, прыжках в длину с места, формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений, развивать ловкость.

Вводная часть

Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся мячики.

Основная часть

1. Игровое упражнение «Через кочки и пенечки» (ходьба, перешагивая через кирпичики)

2. Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

3. Подвижная игра «Самолеты»

Заключительная часть

Подвижная игра «Найди игрушку»

Ходьба друг за другом.

Занятие 43

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, прыжках в длину с места, проползании в вертикально стоящий обруч, развивать ловкость, прыгучесть, чувство равновесия.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через предметы. Бег в разных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ с платочками

- И.п.- ст., платочек внизу. Поднять платочек перед лицом «Детки спрятались», вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.
- И.п. – ст., платочек внизу. Присесть, закрыть лицо платочком, вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.
- И.п. – сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, закрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, затем наклониться вперед. Взять платочек обеими руками и показать его. Повторить 5-6 раз.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, помахивая платочком.

- 2.Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;
- 3. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
- 4. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.
- 5. Игровое упражнение «Перелезь через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 44

- 1. Проползание в воротца;
- 2. Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;
- 3. Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.
- 4. «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

Занятие 45

Задачи: Повторить прокатывание мяча друг другу, ходьбу между двумя линиями, развивать чувство равновесия, ловкость, умение реагировать на сигнал, умение ориентироваться в пространстве.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через предметы. Бег в различных направлениях.

Основная часть

- 1. Прокатывание мяча друг другу
- 2. Ходьба между двумя линиями
- 3. Подвижная игра «Самолеты»

Заключительная часть

Подвижная игра «Пузырь»

Ходьба друг за другом

Занятие 46

Задачи: Упражнять в прыжках вверх с места, в прокатывании мяча одной и двумя руками друг другу, побуждать детей к самостоятельному выполнению действий, воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через предметы. Бег врассыпную.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п. – ст., руки за спиной. Поднять одну руку вперед, показать ладошкой вверх, спрятать за спину, показать другую руку, спрятать за спину. Повторить 6 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо, влево («полетели самолетики»). Повторить 5-6 раз.

- И.п. – упор, сидя сзади. Поднять одну ногу, вернуться в и.п., поднять другую ногу, вернуться в и.п.. повторить 6 раз.

- И.п. – ст., руки на пояссе. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; Упражнение на дыхание «Петушок»

2. Подползание под скамейку;

3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

4. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Заключительная часть

Подвижная игра «Кто тише?»

Ходьба друг за другом.

Занятие 47

1. Подползание под скамейку;

2. Прокатывание мяча между кирпичиками.

3. «По мостику» (ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны)

4. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Занятие 48

Задачи: Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, в ползании на средних четвереньках, развивать равновесие, умение ориентироваться в пространстве.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через предметы. Бег врассыпную.

Основная часть

1. «По мостику» (ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны)

2. «Таракашки» (ползание на средних четвереньках до обозначенного места)

3. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Заключительная часть

Подвижная игра «Найди игрушку»

Ходьба друг за другом.

Январь Занятие 49

Задачи: упражнять в прыжках в высоту на двух ногах, бросании мяча двумя руками снизу, развивать умение перелезать через препятствия, прыгучесть.

Вводная часть

Ходьба друг за другом. Бег друг за другом.

Основная часть

1. ОРУ с ленточками

- И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять ленты, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

2. Прыжки в высоту;

3. Перелезание через валик;

4. Бросание мяча двумя руками снизу.

5. «Перелезь через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 50

1. Подползание под дугу;

2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;

3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

4. «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см).

Занятие 51

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча в воротца, в прыжках в высоту, развивать глазомер, умение попадать в цель, формировать у детей осознанные движения.

Вводная часть

Ходьба друг за другом. Бег друг за другом.

Основная часть

1. «Попади в воротца» (прокатывание мяча в воротца)

2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;

3. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Заключительная часть

Подвижная игра «Кто тише?»

Ходьба друг за другом.

Занятие 52

Задачи: Упражнять в перепрыгивании через веревку, лежащую на полу, бросании мяча двумя руками снизу, подлезании под веревку, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Вводная часть

Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся мячики.

Основная часть

1. ОРУ со стульчиками

- И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

- И.п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

- И.п. — стоя за столом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.

- И.п. — стоя перед столом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить 3—4 раза.

- И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

2.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;

3. Бросание мяча двумя руками снизу;

4. Подлезание под веревку.

5. Игровое упражнение «Лови мяч»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 53

1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;

2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;

3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.

4. «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу).

Занятие 54

Задачи: Упражнять в прыжках в длину с места, в ловле мяча, брошенного воспитателем, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

Вводная часть

Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся мячики.

Основная часть

1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу

2. «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу)

3. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

Заключительная часть

Подвижная игра «Найди игрушку»

Ходьба друг за другом.

Занятие 55

Задачи: Упражнять в прыжках в длину с места, закреплять подползание под веревку, бросание мяча двумя руками снизу, воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Вводная часть

Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п.- ст., ноги врозь, руки за спиной. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п., повернуть голову влево, вернуться в и.п. («гремят щечки»). Повторить 4 раза.
- И.п. – ст., ноги врозь, руки вверху. Наклониться вправо, вернуться в и.п., наклониться влево, вернуться в и.п. («деревья качаются»). Повторить 4 раза.
- И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги поочередно («ожуки барахтаются»). Повторить 8-10 раз.
- И.п.- сидя на ногах, руки внизу. Подняться на колени, руки вверх («большие дети»), вернуться в и.п. («маленькие дети»). Повторить 5 раз.
- И.п.- прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.

Упражнение на дыхание.

2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
3. Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки;
4. Бросание мяча двумя руками снизу.
5. «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 56

1. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;
2. Перелезание через валик;
3. Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.
4. «Брось мяч» (бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении).

Занятие 57

Задачи: Совершенствовать бросание мяча двумя руками снизу, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу.

Вводная часть

Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. Бросание мяча двумя руками снизу
2. Ходьба по наклонной доске
3. Подвижная игра «Поезд»

Заключительная часть

Подвижная игра «Тишина»

Ходьба друг за другом.

Занятие 58

Задачи: Упражнять в прыжках в высоту с места, перебрасыванием малого мяча через веревку, учить ходить приставными шагами, выполнять бросок только по сигналу, согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Вводная часть

Ходьба приставными шагами боком. Бег врассыпную.

Основная часть

1. ОРУ с лентами

- И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять ленты, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

2. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;

3. Подползание под скамейку;

4. Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.

5. «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 59

1. «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

2. Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.

3. «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом).

4. Подвижная игра «Жуки»

Занятие 60

Задачи: Упражнять в ползании и подлезании под рейку, совершенствовать прыжки в глубину, умение катать мяч, развивать прыгучесть, умение действовать по сигналу.

Вводная часть

Ходьба приставными шагами боком. Бег врассыпную.

Основная часть

1. «Не наступи на линию» (ползание между двумя линиями, стараясь не наступить на них и подлезание под рейку)

2. «Птички летают» (спрыгивание со стульчиков на полусогнутые ноги)

3. «Прокати мяч» (прокатывание мяча вперед в прямом направлении, догнать мяч)

4. Подвижная игра «Лохматый пес»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Февраль

Занятие 61

Задачи: Совершенствовать прыжки в длину с места, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнять в скатывании мяча с горки, развивать прыгучесть, ловкость, чувство равновесия.

Вводная часть

Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. ОРУ с кубиками

- И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.
- И.п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.
- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
- И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

Упражнение на дыхание.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);
3. Игровое упражнение «Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами).
4. Подвижная игра «Самолеты»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 62

1. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.
2. «Кто дальше прыгнет?» (перепрыгнуть через веревку как можно дальше)
3. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Занятие 63

Задачи: Закреплять умение прокатывать мяч в цель, прыжки в длину с места, поощрять самостоятельность детей.

Вводная часть

Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. «Прокати мяч» (прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками)
2. «Кто дальше прыгнет?» (перепрыгнуть через веревку как можно дальше)
3. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Заключительная часть

Подвижная игра «Поезд»

Ходьба друг за другом.

Занятие 64

Задачи: Упражнять в прыжках в высоту с места, в ходьбе по гимнастической доске, ловле мяча, брошенного воспитателем, развивать ловкость, чувство равновесия.

Вводная часть

Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п. - ст., ноги врозь, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладони, сказать «хлоп», вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.
- И.п. – ст., ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, похлопать по ногам («показать ноги»), сказать «вот», вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.
- И.п. – о.с.. Присесть, сгруппироваться («спрятались»), вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.
- И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. Сгибать и разгибать ноги («побежали»).
- И.п. – ст., руки на поясе. Прыжки на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

Упражнение ан дыхание.

2. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
3. Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом;
4. Ловля мяча, брошенного воспитателем.
5. «Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 65

1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.
4. «Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).

Занятие 66

Задачи: Закреплять умение ползать и подползать, упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, развивать равновесие, умение ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.

Вводная часть

Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. «Проползи, не урони» (подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола)
2. «Пройди по мостику» (ходьба по доске, лежащей на полу)
3. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Заключительная часть

1. Подвижная игра «Угадай, кто кричит»

За ширмой прячется ребенок, изображает животное: мычание коровы, лай собаки и т.д. Дети угадывают, какое животное так кричит.

2. Ходьба друг за другом.

Занятие 67

Задачи: Упражнять в перепрыгивании через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; прокатывании двух мячей поочередно правой и левой рукой, бросании мяча двумя руками снизу, ползании и подползании.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. ОРУ с погремушками

- И.п. – ст., ноги врозь, руки внизу, погремушка в одной руке. Поднять руки вверх, потрясти погремушкой, вернуться в и.п., переложить погремушку в другую руку, выполнить то же самое. Повторить 4 раза.

- И.п. – ст., погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – лежа на спине, погремушка в обеих руках вверху. Одновременно поднять ноги и руки, погреметь погремушкой и опустить. Повторить 4-5 раз.

Поскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке вверху.

Дыхательное упражнение «Пароход». И.п. – о.с. «Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» - 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

2. Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;

3. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;

4. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.

5. Подвижная игра «Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, влечение 1,5 минуты.

Занятие 68

1. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;

2. Подползание под скамейку;

3. Бросание мяча двумя руками снизу.

4. «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звенит бубен) остановиться).

Занятие 69

Задачи: Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.

2. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;

3. Подвижная игра «Кот и мыши»

Заключительная часть

Ходьба друг за другом.

Занятие 70

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча друг другу, прокатывании мяча в цель, подпрыгивании до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед, развивать ловкость, глазомер.

Вводная часть

Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п. - ст., ноги врозь, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладошки, сказать «хлоп», вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки на пояссе. Наклониться вперед, похлопать по ногам («показать ноги»), сказать «вот», вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. – о.с.. Присесть, сгруппироваться («спрятались»), вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. Сгибать и разгибать ноги («побежали»).

- И.п. – ст., руки на пояссе. Прыжки на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

Упражнение на дыхание.

2. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;

3. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;

4. Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.

5. «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звенит бубен) догнать мяч).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 71

1. Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

2. «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звенит бубен) догнать мяч).

3. Подвижная игра «Кот и мыши»

Занятие 72

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча между стульчиками, прыжках в длину с места, развивать ловкость, прыгучесть, учить детей быть дружными, помогать друг другу.

Вводная часть

Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. Прокатывание мяча между стульчиками

2. Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

3. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча.

4. Подвижная игра «Жуки»

Заключительная часть

Самомассаж. Циркулярное растирание кистей рук (*«намыливание» рук мылом*)

Не секрет для нас с тобой,

Каждый знает это –

Руки мой перед едой

И после туалета.

Ходьба друг за другом.

Март

Занятие 73

Задачи: Упражнять в бросании мяча воспитателю; проползании заданного расстояния; перепрыгивании через веревку, лежащую на полу, развивать ловкость, координацию движений.

Вводная часть

Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями

Основная часть

1. ОРУ с флажками

- И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять флажки через стороны вверх, вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п.. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

2. Бросание мяча воспитателю;

3. Проползание заданного расстояния;

4. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.

5. «Перешагни через палку» (по сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 74

1. Проползание заданного расстояния до предмета;

2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;

3. Катание мяча между предметами.

4. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»

Занятие 75

Задачи: Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, закреплять умения в бросании вдаль и катании мяча в ворота, развивать глазомер, ловкость, чувство равновесия, воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Вводная часть

Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями

Основная часть

1. «Попади в ворота» (прокатывание мяча в ворота)

2. Ходьба по доске, лежащей на полу

3. «Кто дальше?» (бросание мяча вперед двумя руками)

4. Подвижная игра «Кот и мыши»

Заключительная часть

Ходьба друг за другом.

Занятие 76

Задачи: Закреплять перелезание через скамейку, упражнять в прыжках в длину с места, бросании мяча двумя руками воспитателю, развивать координацию движений, формировать умение строиться в круг.

Вводная часть

Ходьба со сменой темпа движения. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. ОРУ с платочками

- И.п. – ст., платочек внизу держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз («дует сильный ветер»). Упражнение выполнять в быстром темпе 6-8 раз.
- И.п. – сидя, ноги врозь, платочек держать за угол одной рукой. Поднять платочек над головой, смотреть на него, помахать, опустить на колени. То выполнить другой рукой. Повторить по 4 раза.
- И.п. - упор, сидя сзади, ноги врозь, накрыть носок одной ноги платочком. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3-4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Повторить по 4 раза.
- И.п. – ст., одна рука на поясе, в другой руке платочек. Потанцевать с платочком.

Упражнение на дыхание.

2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;

3. Перелезание через бревно;

4. Бросание мяча двумя руками воспитателю.

5. «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладони над головой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 77

1. Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.

2. Игровое упражнение «Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик).

3. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;

4. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Занятие 78

Задачи: упражнять в прокатывании мячей в заданном направлении, совершенствовать прыжки в длину с места, развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

Вводная часть

Ходьба со сменой темпа движения. Бег в различных направлениях.

Основная часть

1. Прокатывание мячей в заданном направлении

2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше

3. Перелезание через скамейку

4. Подвижная игра «Пузырь»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 79

Задачи: Упражнять во влезании на лестницу- стремянку, прокатывании мячей друг другу, прыжках в длину с места, развивать быстроту, ловкость, умение реагировать на сигнал, воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Вводная часть

Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. ОРУ с погремушками

- И.п. – ст., ноги врозь, руки внизу, погремушка в одной руке. Поднять руки вверх, потрясти погремушкой, вернуться в и.п., переложить погремушку в другую руку, выполнить то же самое. Повторить 4 раза.

- И.п. – ст., погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – лежа на спине, погремушка в обеих руках вверху. Одновременно поднять ноги и руки, погреметь погремушкой и опустить. Повторить 4-5 раз.

- Поскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке вверху.

2. Влезание на лестницу-стремянку (попытки);

3. Прыжки на двух ногах как можно дальше;

4. Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.

Заключительная часть

1. Подвижная игра «Тишина»

2. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 80

1. Перелезание через бревно;

2. Прыжки на двух ногах как можно дальше;

3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.

4. «Пройди по дорожке» (пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе).

Занятие 81

Задачи: Повторить влезание на лестницу-стремянку, прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю, учить становиться в круг, взявшись за руки, развивать координацию движений, ловкость.

Вводная часть

Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. Влезание на лестницу-стремянку

2. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.

3. Подвижная игра «Пузырь»

Заключительная часть

Подвижная игра «Найди игрушку»

Ходьба друг за другом.

Занятие 82

Задачи: Упражнять в перепрыгивании через веревочку, лежащую на полу, на двух ногах, перебрасывании мяча друг другу, проползании заданного расстояния, развивать ловкость, координацию движений, учить детей быть дружными, помогать друг другу.

Вводная часть

Ходьба со сменой темпа движения. Бег за воспитателем.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п. – ст., руки за спиной. Наклонить голову вперед («поздороваемся»), вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – о.с.. Поднять руки в стороны и одну согнутую ногу вперед («петушок стоит»), вернуться в и.п.. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить по 3 раза.

- И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их ногами («мишка играет»), вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- Поскоки на двух ногах на месте, руки держать свободно («зайки прыгают»). 15-20 сек.

Упражнение на дыхание.

2. Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;

3. Игровое упражнение «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см).

4. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 83

1. Бросание мяча двумя руками друг другу

2. Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;

3. Проползание заданного расстояния

4. Подвижная игра «Курочка-холлатка»

Занятие 84

Задачи: Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, катании мяча в воротца, развивать ловкость, чувство равновесия, глазомер, учить быстро реагировать на сигнал.

Вводная часть

Ходьба со сменой темпа движения. Бег за воспитателем.

Основная часть

1. Ходьба по доске, лежащей на полу

2. «Прокати в ворота» (катание мяча в ворота)

3. Подвижная игра «Курочка-холлатка»

Заключительная часть

Подвижная игра «Кто тише?»

Ходьба друг за другом.

Апрель Занятие 85

Задачи: Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, повторить прыжки вверх и в длину с места на двух ногах, подползание под дугу, способствовать развитию смелости, ловкости.

Вводная часть

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. ОРУ с платочками

- И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.

2.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;

3.«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки в стороны

5. Подвижная игра «Пузырь»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 86

1. Подползание под дугу;

2. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше;

3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

4. «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

5. Подвижная игра «Поезд»

Занятие 87

Задачи: Повторить ходьбу по наклонной доске вверх и вниз, руки в стороны, подползание под дугу, развивать умение подражать, быть внимательными, вызывать чувство радости от совместных действий со сверстниками.

Вводная часть

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки в стороны

2. «Кошечка» (подползание под несколько дуг, изображая кошечку, останавливаются, оглядываются, идут дальше)

3. Подвижная игра «Пузырь»

Заключительная часть

Ходьба друг за другом.

Занятие 88

Задачи: Совершенствовать навыки прыжка в длину с места, прокатывания мяча в воротца, повторить проползание в вертикально стоящий обруч, развивать ловкость, глазомер, воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через веревку ($h=5-15$ см). Бег с изменением направления движения.

Основная часть

1. ОРУ со стульчиками

- И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.
 - И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.
 - И. и. — стоя за столом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.
 - И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.
 - И. п. — стоя перед столом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
- Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

2. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;

3. Проползание в вертикально стоящий обруч

4. «Курочка-хочлатка» (по сигналу «курочки-хочлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками).

Заключительная часть

Подвижная игра «Шарик» (Дети медленно поднимают руки вверх, надувают щеки («шарик»). Но шарик «лопнул»: дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол, произнося «ш-ш-ш».)

Ходьба друг за другом.

Занятие 89

1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;

2. Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки;

3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) в воротца, бег за мячом.

4. «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

5. Подвижная игра «Шарик»

Занятие 90

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча между ножками стула, в прыжках на двух ногах с места как можно дальше, совершенствовать бег в разных направлениях, развивать внимание, ловкость, поддерживать самостоятельность в действиях.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через веревку ($h=5-15$ см). Бег с изменением направления движения.

Основная часть

1. Прокатывание мяча между ножками стула

2. Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки;

3. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше

4. Подвижная игра «Кот и мыши»

Заключительная часть

Ходьба друг за другом.

Занятие 91

Задачи: Совершенствовать навыки катания мяча между предметами, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, в прыжках в длину с места, развивать быстроту, прыгучесть, умение действовать на сигнал.

Вводная часть

Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п. - ст., ноги врозь, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладони, сказать «хлоп», вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, похлопать по ногам («показать ноги»), сказать «вот», вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. – о.с.. Присесть, сгруппироваться («спрятались»), вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. Сгибать и разгибать ноги («побежали»).

- И.п. – ст., руки на поясе. Прыжки на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

Упражнение на дыхание.

2. Катание мяча между предметами.

3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;

4. Перепрыгивание через две параллельные линии

Заключительная часть

Подвижная игра «Найди игрушку»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 92

1. Перепрыгивание через две параллельные линии;

2. Перелезание через бревно;

3. Прокатывание мяча между предметами.

4. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Занятие 93

Задачи: Упражнять в ходьбе по наклонной доске, закреплять умения в ползании и катании мяча друг другу, развивать ловкость, смелость, воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Вводная часть

Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. Ходьба по наклонной доске

2. «Кошечка» (ползание на средних четвереньках, изображая кошечку)

3. «Прокати мяч» (катание мяча друг другу сидя на полу)

4. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Заключительная часть

Ходьба друг за другом.

Занятие 94

Задачи: Закреплять перепрыгивание через две параллельные линии, влезание на лестницу-стремянку, повторить прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами, развивать координацию движений, прыгучесть.

Вводная часть

Ходьба со сменой темпа движения. Бег за воспитателем.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п. – ст., руки за спиной. Наклонить голову вперед («поздороваемся»), вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – о.с.. Поднять руки в стороны и одну согнутую ногу вперед («петушок стоит»), вернуться в и.п.. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить по 3 раза.

- И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их ногами («мишка играет»), вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- Поскоки на двух ногах на месте, руки держать свободно («зайки прыгают»). 15-20 сек.

Упражнение на дыхание.

2. Перепрыгивание через две параллельные линии;

3. Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки);

4. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

5. «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Подвижная игра «Шарик»

Ходьба друг за другом.

Занятие 95

1. Перепрыгивание через две параллельные линии;

2. Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки);

3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

4. Подвижная игра «Кот и мыши»

Занятие 96

Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы со сменой темпа движения, упражняться во влезании на лестницу-стремянку, прокатывании мяча между стульчиками, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

Вводная часть

Ходьба со сменой темпа движения. Бег за воспитателем.

Основная часть

1. Влезание на лестницу-стремянку

2. Прокатывание мяча между стульчиками

3. Подвижная игра «Кот и мыши»

Заключительная часть

Подвижная игра «Найди игрушку»

Май Занятие 97

Задачи: Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в скатывании мяча с горки и скатывании вслед за ним, во влезании на лестницу-стремянку, развивать координацию движений, ловкость, быстроту, формировать у детей умение действовать самостоятельно.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через веревку ($h=5-15$ см). Бег в умеренном темпе.

Основная часть

1. ОРУ с кубиками

«Покажи кубики»

- И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

«Спрячь кубики»

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

- И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);

3. Проползание в два вертикально стоящих обруча;

4. Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.

5. «Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 98

1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;

2. Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки);

3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.

4. «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

Занятие 99

Задачи: Упражнять в скатывании мяча с горки и скатывании вслед за ним, влезании на лестницу-стремянку, совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед, развивать ловкость, координацию движений.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через веревку ($h=5-15$ см). Бег в умеренном темпе.

Основная часть

1. Влезание на лестницу-стремянку

2. Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним

3. Подвижная игра «Огурчик, огурчик»

Заключительная часть

Подвижная игра «Угадай, кто кричит?»

Ходьба друг за другом.

Занятие 100

Задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в подпрыгивании вверх с места, прокатывании мяча между кеглями, развивать смелость, ловкость, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через веревку ($h=5-15$ см). Бег в умеренном темпе.

Основная часть

1. ОРУ со стульчиками

- И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – стоя за спинкой стула, ноги врозь. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараясь коснуться руками сиденья, вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4-5 раз.

- Поскоки на двух ногах вокруг стула (20-30 сек.). Ходьба между стульчиками.

2. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;

3. Подползание под две скамейки, стоящие рядом;

4. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.

5. «Перешагни через ручеек» (по сигналу (звенит бубен) перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две веревки, руки за спину).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 101

1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;

2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;

3. Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.

4. «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

Занятие 102

Задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках с места как можно дальше с мячом в руках, развивать чувство равновесия, выносливость, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

Вводная часть

Ходьба, перешагивая через веревку ($h=5-15$ см). Бег в умеренном темпе.

Основная часть

1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны

2. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше с мячом в руках

3. Подвижная игра «Лохматый пес»

Заключительная часть

Подвижная игра «Поезд»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 103

Задачи: Совершенствовать перелезание через скамейку, перепрыгивание через веревку, лежащую на полу, бросание мяча воспитателю, развивать ловкость, формировать у детей умение действовать самостоятельно.

Вводная часть

Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. ОРУ без предметов

- И.п. – ст., ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево. Повторить по 4 раза.
- И.п. – ст., ноги врозь, руки вверху. Наклоны туловища вправо, влево («ветер деревья качает»). Повторить по 4 раза.
- И.п. – лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед-в стороны-назад («рыбки плавают»), вернуться в и.п.. Повторить 3-4 раза.
- И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими («жуки барахтаются»). После нескольких движений вернуться в и.п.. Повторить 3-4 раза.
- Поскоки на двух ногах на месте (20-25 сек).

Упражнение на дыхание.

2. Перелезание через бревно;
3. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
4. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.
5. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 104

1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
2. Подползание под скамейку;
3. Бросание мяча воспитателю.
4. «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).
5. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Занятие 105

Задачи: Совершенствовать бросание мяча воспитателю двумя руками, перепрыгивание через веревку, лежащую на полу, прокатывание мяча в воротца, развивать ловкость, глазомер, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Вводная часть

Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями.

Основная часть

1. Бросание мяча воспитателю двумя руками
2. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу
3. «Попади в цель» (прокатывание мяча в ворота)
4. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 106

Задачи: Совершенствовать прокатывание мяча в произвольном направлении, влезание на лестницу-стремянку, перепрыгивание через две параллельные линии, развивать ловкость, координацию движений, смелость.

Вводная часть

Ходьба со сменой темпа движения. Бег за воспитателем.

Основная часть

1. ОРУ со стульчиками

- И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – стоя за спинкой стула, ноги врозь. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараясь коснуться руками сиденья, вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4-5 раз.

- Поскоки на двух ногах вокруг стула (20-30 сек.). Ходьба между стульчиками.

2. Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.

3. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

4. Влезание на лестницу-стремянку

5. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие 107

1. Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами.

2. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

3. Влезание на лестницу-стремянку

5. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»

Занятие 108

Задачи: Совершенствовать ходьбу между двумя линиями, прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой, влезание на лестницу-стремянку, формировать у детей умение действовать самостоятельно.

Вводная часть

Ходьба со сменой темпа движения. Бег за воспитателем.

Основная часть

1. Ходьба между двумя линиями

2. Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой

3. Влезание на лестницу-стремянку

4. Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.