

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Белоснежка»*

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»
Протокол № 6 от «31» мая 2022 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего МАДОУ «ДС №8
«Белоснежка» от «31» мая 2022 года №136-О

с изменениями, утвержденными приказом от
28 февраля 2023 года №64-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
«ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЧАС»**

г.Мегион, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы		3
Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»		
1.	Пояснительная записка	5
1.1.	Нормативно-правовые документы, регламентирующие реализацию программы	6
1.2.	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей обучающихся по программе	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	8
1.4.	Объём времени и срок, необходимый для реализации программы	10
2.	Цели и задачи программы	11
3.	Содержание программы	12
3.1.	Содержание учебного плана	12
4.	Планируемые результаты освоения программы	86
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»		
2.1.	Годовой календарный учебный график	87
2.2.	Условия реализации программы	87
3.	Формы аттестации и оценочные материалы	91
4.	Методические материалы	92
5.	Список литературы	94
6.	Приложение	95

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет «Физкультурный час»
Учреждение	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Белоснежка»
Юридический адрес Учреждения	628681, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, город Мегион, улица Новая 4/1 электронная почта: ds_belosnezhka@mail.ru
Телефон	8 (34 643) 2-14-23
Разработчики программы	Яхина Наиля Талгатовна, старший воспитатель, Ситникова Татьяна Николаевна, воспитатель, Вахитова Рузиля Рудиновна, инструктор по физической культуре
Цели Программы	разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе
Задачи Программы	<p>Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.</p> <p>Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).</p> <p>Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).</p> <p>Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p> <p>Обеспечивать физическое и психическое благополучие.</p> <p>Укреплять здоровье детей дошкольного возраста с ТНР путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений</p>
Участники Программы	воспитанники 3-7 лет
Сроки реализации Программы	12 месяцев (календарный год) 1 этап – для детей от 3 до 4 лет - (1 год) 2 этап – для детей от 4 до 5 лет - (1 год) 3 этап – для детей от 5 до 6 лет - (1 год) 4 этап – для детей от 6 до 7 лет - (1 год)
Ожидаемые конечные результаты Программы	<p>К четырём годам ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;</p> <p>К пяти годам движения у детей на пятом году жизни становятся значительно более уверенными и разнообразными. Проявляет интерес</p>

к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

К шести годам проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

К семи годам у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

РАЗДЕЛ №1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет «Физкультурный час» (далее – Программа) разработана на основании Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих образовательных программ, разработанных Министерством образования и науки России Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», Москва 2015.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень - ознакомительный.

Программа муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №8 «Белоснежка» раскрывает содержание процесса воспитания и обучения детей по образовательной области «Физическое развитие».

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека.

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека, поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребенок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

В соответствии с требованиями Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2, с целью расширения функциональных возможностей растущего организма, улучшения состояния здоровья воспитанников и их физического развития, формирования двигательных навыков и двигательных качеств проводится третье занятие по **физическому развитию** на улице.

Проведение третьего физкультурного занятия способствует удовлетворению витальной потребности ребёнка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Программа направлена на приобретение опыта у детей с 3 до 7 лет в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в

Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

При составлении Программы учитывалось: продолжительность и интенсивность двигательной активности, обогащение содержания и увеличение количества основных движений, ярко выраженная тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и её снижение в осенне-зимний период.

Отличительной особенностью Программы является систематизация содержания третьего физкультурного занятия с учётом местных климатических условий.

1.1.НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Дошкольное образование в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №8 «Белоснежка» осуществляется в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка», а также нормативно - правовыми документами, обязательными для выполнения в полном объеме, предназначено для реализации требований ФГОС ДО в соответствии:

с международно-правовыми актами:

Конституцией РФ от 12.12.1993 г. (с изменениями и дополнениями),

Конвенцией о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г., вступила в силу для СССР 15.09.1990 г.),

с законами РФ:

Законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями),

с документами Правительства РФ:

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

СП 2.4.13648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2;

с документами Министерства образования и науки РФ, Министерства просвещения РФ:

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

с локальными нормативными актами:

Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №8 «Белоснежка».

1.2.ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА ДЕТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ

Программа разработана с учётом возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста для правильной организации образовательного процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Особенности развития детей 3-4 лет

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст 3—4 лет также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Особенности развития детей 4-5 лет

Движения у детей на пятом году жизни становятся значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Особенности развития детей 5-6 лет

Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

Особенности развития детей 6-7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать

различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Особенности развития детей с ТНР

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

В работе с данной категорией воспитанников педагог:

адаптирует содержание теоретического материала в текстовом формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создает условия, облегчающие работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

использует методы и приемы демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

стимулирует речевую активность и коммуникацию (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

обеспечивает понимание обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

использует нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);

расширяет пассивный и активный словарь обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Основой разработки Программы Учреждения являются Конституция Российской Федерации и законодательство Российской Федерации и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка, в основе которых заложены следующие основные **принципы**:

поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Учреждения) **и детей**;

уважение личности ребенка;

реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств, методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Программа:

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление

целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.4. ОБЪЁМ ВРЕМЕНИ И СРОК, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Настоящая Программа:

-раскрывает содержание работы по развитию физических качеств и физической подготовленности детей 3-7 лет,

-может реализовываться как в первую, так и во вторую половину дня в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса на основании Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2.

Форма реализации Программы – занятия, длительность которых не превышает 15 минут - для детей от 3 до 4 лет, 20 минут - для детей от 4 до 5 лет, 25 минут - для детей от 5 до 6 лет, 30 минут - для детей от 6 до 7 лет 1 раз в неделю.

Образовательный процесс с детьми осуществляется в спортивном зале, на спортивной площадке (летний период), игровых участках Учреждения.

В группах детей шестого и седьмого года жизни третье занятие по физическому развитию проводится на улице,

в группах детей четвертого и пятого года жизни третье занятие по физическому развитию проводится на игровой веранде.

Этапы и сроки реализации Программы:

1 этап – для детей от 3 до 4 лет - (1 год)

2 этап – для детей от 4 до 5 лет - (1 год)

3 этап – для детей от 5 до 6 лет - (1 год)

4 этап – для детей от 6 до 7 лет - (1 год)

Форма обучения - очная. Состав группы постоянный. Программа разработана для воспитанников 3-7 лет, посещающих группы как общеразвивающей направленности, так и группы комбинированной и компенсирующей направленности. Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по Программе осуществляется на основе общего планирования и не требует создания специальных условий, адаптированных для обучения вышеуказанных категорий обучающихся (основание: рекомендации ТПМПК).».

Общее количество занятий определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

Таблица 1. Объём времени, необходимый для организации деятельности детей и взрослых по реализации Программы:

Название программы	Возраст	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю/ объем недельной образовательной нагрузки (в минутах)
ДООП ФСН «Физкультурный час»	3-4 года	15 мин.	1/15
	4-5 лет	20 мин.	1/20
	5-6 лет	25 мин.	1/25
	6-7 лет	30 мин.	1/30

Занятия проводятся в течение календарного года в соответствии с Расписанием непосредственно образовательной деятельности. Общее количество занятий, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, определяется содержанием и прогнозируемыми результатами Программы.

Количество детей в группе для успешной реализации Программы определяется списочным составом группы.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основная цель Программы - разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

Программа реализуется через следующие задачи:

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Обеспечивать физическое и психическое благополучие.
- Укреплять здоровье детей дошкольного возраста с ТНР путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Программа включает два основных раздела: «Комплекс основных характеристик программы», «Комплекс организационно-педагогических условий».

Содержание Программы:

-реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по направлению физического развития ребёнка.

-обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие;

-отражает следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:

- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- систему отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Программа имеет четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. Материал располагается с учетом сходства структурных компонентов движения, а также с учетом развивающего и воспитывающего эффектов предыдущей НОД.

В основе реализации Программы заложен принцип интеграции.

Под интеграцией содержания дошкольного образования понимается состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей, обеспечивающее целостность образовательного процесса.

Формы реализации принципа интеграции:

- Интеграция на уровне содержания и задач психолого-педагогической работы,
- Интеграция по средствам организации и оптимизации образовательного процесса,
- Интеграция видов детской деятельности.

Образовательный процесс осуществляется через реализацию образовательной области «Физическое развитие» и через интеграцию образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие». Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, вариантов использования различных физкультурных пособий, выражении своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), отражении в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по реализации Программы:

- разработан с учетом специфики работы Учреждения, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения,
- определяет объем времени, отводимого на проведение занятий согласно календарно-тематическому планированию Программы (содержанию учебного плана) с учетом условий Учреждения, интересов и возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Реализация Программы организована во вторую половину дня в соответствии с требованиями к образовательному процессу (Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2), согласно режиму дня Учреждения на учебный год.».

- согласно режиму дня Учреждения на учебный год.

3.1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

СЕНТЯБРЬ

Недели	Задачи	Игровые упражнения	Подвижные игры
1	<p>Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.</p>	<p>Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. «По извилистой дорожке, шагают наши ножки». Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5-3 метра. Дети становятся друг за другом. «Дождик кончился, - говорит воспитатель, - выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдём по дорожкам, чтобы не замочить ноги». Дети проходят по первой дорожке, за тем ходьба по второй. «Прокати и догони». Дети берут мячи и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя «Покатили!», отталкивают мяч двумя руками, в прямом направлении и догоняют его. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется. Оборудование: 4 шнура длиной 2,5-3 метра, мячи по количеству детей.</p>	<p>Игра малой подвижности «Водители» Цель: развивать ловкости, умения ориентироваться в пространстве.</p>
2	<p>Упражнять в ползанье на средних четвереньках по прямой. Закрепить навык прыжков на всей ступне.</p>	<p>Ходьба и бег всей группой «стайкою» за воспитателем. «Доползи до погремушки». Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур на высоте 50 см. от пола. С одной стороны от стоек на расстоянии 2-2,5 м. кладётся шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром служит погремушка. Сначала педагог предлагает одному ребёнку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «подходи к шнуру, становись на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняй ползание, как «жучёк». Голову наклоняй так чтобы не задеть за шнур. Доползя до погремушки, встать, взять погремушку и погреметь ею». После показа воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. «Прыгаем как мячики». Воспитатель берёт мяч и показывает детям как он хорошо отскакивает от пола, затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок». Затем предлагает подойти к мишке и попрыгать около него. Потом перейти в другой конец зала и попрыгать возле зайчика. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушке к другой. Оборудование: две стойки, две шнура, погремушки по количеству детей, мяч.</p>	<p>Игра малой подвижности «Мой весёлый звонкий мяч» Цель: развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом.</p>
3	<p>Упражнять в умении катать мяч двумя руками друг другу в паре. Закреплять умение ползать на средних четвереньках.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, «цирковые лошадки», умеренный бег. «Прокати мяч». Воспитатель раскладывает в две линии на расстоянии 25,5 м. шнуры. Делит детей на две группы и предлагает каждому ребёнку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – садятся возле шнура, ноги врозь. По</p>	<p>Игра малой подвижности «Цветные автомобили» Цель: развивать</p>

		<p>сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.</p> <p>«Доползи до игрушки». Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур на высоте 50 см. от пола. С одной стороны от стоек на расстоянии 2-2,5 м. кладётся шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром служит игрушка. Сначала педагог предлагает одному ребёнку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «подходи к шнуру, становись на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняй ползание, как «жучёк». Голову наклоняй так. Чтобы не задеть за шнур. Доползя до игрушки, встать, взять игрушку и поднять её вверх». После показа воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания.</p> <p>Оборудование: два шнура, мячи на подгруппу детей, две стойки, игрушки.</p>	<p>умение ориентироваться в пространстве.</p>
4	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.</p> <p>Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверх – «дотянись до листочка», «цирковые лошадки», умеренный бег.</p> <p>«Пойдём по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Дети встают в колонну по одному – с начало идут по первому «мостику», затем по второму.</p> <p>«Перепрыгни через шнур». Воспитатель строит детей в две шеренге одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладёт шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и прыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4-5 раз подряд.</p> <p>Оборудование: две доски шириной 25 см, два шнура.</p>	<p>Игра малой подвижности «Пузырь»</p> <p>Цель: воспитывать интерес к подвижным играм.</p>
5	<p>Упражнять в умении катать мяч двумя руками друг другу в паре.</p> <p>Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверх – «дотянись до листочка», «цирковые лошадки», умеренный бег.</p> <p>«Прокати мяч». Воспитатель раскладывает в две линии на расстоянии 25,5 м. шнуры. Делит детей на две группы и предлагает каждому ребёнку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – садятся возле шнура, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.</p> <p>«Перепрыгни через шнур». Воспитатель строит детей в две шеренге одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладёт шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и прыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4-5 раз подряд.</p> <p>Оборудование: два шнура, мячи большого диаметра на подгруппу детей.</p>	<p>Игра малой подвижности «Цветные автомобили»</p> <p>Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>

ОКТАБРЬ			
1	<p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы.</p> <p>Закрепить ползание между предметами, не задевая их.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Лягушки" – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.</p> <p>«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 упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.</p> <p>«Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).</p> <p>Оборудование: 5–6 шнуров, кубики или набивные мячи 4–5 штук, два обруча.</p>	<p>Игра малой подвижности «Самолеты»</p> <p>Цель: развивать умение выполнять имитационные движения.</p>
2	<p>Упражнять в прокатывании мяч между предметами.</p> <p>Упражнять в прыжках из обруча в обруч.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.</p> <p>«Прокати – не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны.</p> <p>«Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это "ямки".</p> <p>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).</p> <p>Оборудование: мячи среднего размера по количеству детей, кубики или набивные мячи 5–6 штук, 6 обручей.</p>	<p>Игра малой подвижности «Пробеги тихо»</p> <p>Цель: формировать потребность в двигательной активности</p>
3	Упражнять в прыжках на двух	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: "Стрекозы"	Игра малой

	ногах с продвижением вперед. Закрепить умение ползать за катящимся мячом.	– бег, помахивая руками, как "крылышками"; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: "Кузнечики" – прыжки на двух ногах – "кто выше". Упражнение повторяется. «Зайки – мягкие лапочки». Дети-"зайки" становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает "зайкам" на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом. «Кошечки играют». Воспитатель раскладывает в две линии на расстоянии 3-4 м. шнуры. С одной стороны от шнура дети встают на четвереньки «кошечки», передними лежат мячи среднего диаметра «клубочки», прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его одной рукой перед собой до противоположного шнура. Затем берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Оборудование: два шнура, мячи среднего размера по количеству детей.	подвижности «Поезд». Цель: упражнять в умении постепенно увеличивать и замедлять темп.
4	Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. «Брось – поймай». Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: "Бросили!" – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-"крокодильчики" должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2–3 раза. Оборудование: мячи по количеству детей, шнур, две стойки.	Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке». Цель: развивать внимание; выносливость.
НОЯБРЬ			
1	Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу.	Игровое здание "Веселые мышки". Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Мышки!" – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: "Бабочки!" – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. «Мы по горке пойдём». На пол положены параллельно друг другу две наклонные доски. Дети встают в колонну по одному – с начало идут по первой доске затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со доски, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.	Игра малой подвижности «Зайка серый умывается» Цель: упражнять в прыжках на двух ногах.

		<p>«Пролезь не задень». (высота 50 см). Воспитатель 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 ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).</p> <p>Оборудование: две наклонные доски, 8 дуг, 2 обруча.</p>	
2	<p>Упражнять в ползание по доске на средних четвереньках.</p> <p>Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, приставным шагом вперед и назад, чередование бега с бегом, высоко поднимая колени.</p> <p>«Жучки на бревнышке». Две доски – "бревнышки" положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-"жучки" поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза).</p> <p>«Пройди по мостику». (высота скамейки 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: "Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки". Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей.</p> <p>Оборудование: две доски, скамейка, мат или резиновый коврик.</p>	<p>Игра малой подвижности «Затейник»</p> <p>Цель: вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.</p>
3	<p>Упражнять в прыжках вверх с целью достать предмет.</p> <p>Закрепить умение прокатывать мяч друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. На слово: "Лягушки!" – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: "Бабочки!" – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.</p> <p>«Поймай снежинку». На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанную из картона снежинку. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до снежинки - поймать её.</p> <p>«Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: "Покатили!" – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8-10 раз подряд.</p> <p>Оборудование: палочка с привязанным к ней снежинкой, два шнура, мячи на подгруппу детей.</p>	<p>Игра малой подвижности «Зайка беленький сидит»</p> <p>Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием.</p>
4	<p>Совершенствовать умение прокатывать мяч (под дугу).</p>	<p>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.</p>	<p>Игра малой подвижности</p>

	Упражнять в ползании на повышенной опоре	<p>«Прокати в воротики». Дети располагаются парами на - против друг друга по ориентирам (шнур, цветным меткам). По середине между ними ставятся дуги «ворота». В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу стараясь попасть в ворота, энергично отталкивая руками (руки "совочком").</p> <p>«Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это "бревнышки". Дети-"муравьишки" становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: "Надо проползти по "бревнышку" – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как "муравьишки". Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2–3 раза).</p> <p>Оборудование: шнур или цветные метки, дуги и мячи на подгруппу детей, две гимнастические скамейки.</p>	<p>«Мыши за котом» Цель: продолжать совершенствовать навыки ходьбы на носочках; развивать лидерские качества.</p>
5	Упражнять в ползании по доске на средних четвереньках. Совершенствовать умение прокатывать мяч (под дугу).	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. На слово: "Лягушки!" – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: "Бабочки!" – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.</p> <p>«Жучки на бревнышке». Две доски – "бревнышки" положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-"жучки" поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза).</p> <p>«Прокати в воротики». Дети располагаются парами на - против друг друга по ориентирам (шнур, цветным меткам). По середине между ними ставятся дуги «ворота». В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу стараясь попасть в ворота, энергично отталкивая руками (руки "совочком").</p> <p>Оборудование: две доски, шнур или цветные метки, дуги и мячи на подгруппу детей,</p>	<p>Игра малой подвижности «Затейник» Цель: вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.</p>
ДЕКАБРЬ			
1	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба в рассыпную по всему залу, затем бег в рассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному.</p> <p>«Пройди не упали». В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.</p> <p>«Лягушки - попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур – это "болотце". Дети-"лягушки - попрыгушки" становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди себе пару» Цель: развивать реакцию на сигнал; память.</p>

		<p>линию. Воспитатель произносит текст: Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, Вытянувши ножки.</p> <p>В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до "болотца" и прыгают за шнур, произнося: "Плюх!" После паузы игровое упражнение повторяется.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, шнур.</p>	
2	<p>Упражнять в лазании под дугу, не касаясь руками пола. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Самолеты!" – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>«Воробушки в гнёздышках». Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3–4 дуги. Дети подходят к дуге, приседают, сложиться в комочек "как воробышек" и проходят под дугой, не касаясь руками пола. Затем подходят к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами.</p> <p>«В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – "тропинки в лес". Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.</p> <p>Оборудование: 8 дуг, две доски ширина 25 см, длина 2–3 м.</p>	<p>Игра малой подвижности «Лошадки». Цель: упражнять в умении выполнять ролевые движения в парах, двигаться синхронно.</p>
3	<p>Упражнять в умении бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: "Воробышки!" – дети останавливаются и произносят "чик-чирик", затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>«Брось – поймай». Дети стоят в кругу, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками. Упражнение выполняется по сигналу: "Бросили!", дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>«Идёт бычок качается». Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2–3 раза).</p> <p>Оборудование: мячи по количеству детей, две доски, два кубика.</p>	<p>Игра малой подвижности «Кот и мыши». Цель: упражнять в умении группироваться; проползать, не задевая шнур.</p>
4	<p>Научить детей спрыгивать с высоты.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "На прогулку!" – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.</p>	<p>Игра малой подвижности</p>

	<p>Развивать умение бросать мяча двумя руками о пол и ловле его.</p>	<p>«Парашютисты». Дети-"парашютисты" распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это "самолет". Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – "на аэродроме" сидя ноги скрестно. По команде: "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. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.</p> <p>«Непослушный мяч». Дети стоят в кругу, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками. Упражнение выполняется по сигналу: "Бросили!", дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>Оборудование: две гимнастические скамейки, мячи по количеству детей.</p>	<p>«Ровным кругом» Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий</p>
ЯНВАРЬ			
2	<p>Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "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 в чередовании.</p> <p>«Медвежата». Дети-"медвежата" располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя "медвежата" передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).</p> <p>«Ловкий мяч». Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: "Покатили!" – каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4–5 раз).</p> <p>Оборудование: кубики, два шнура, мячи на подгруппу детей.</p>	<p>Игра малой подвижности «Котятка и щенята». Цель: упражнять в ползании разными способами; в умении выдерживать направление движения и изменять его по сигналу.</p>
3	<p>Научить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в ходьбе по скамье на средних четвереньках.</p>	<p>Дети выполняют ходьбу по периметру зала по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей "полянке" и бегу враспынную, стараясь не задевать друг друга.</p> <p>«Кто дальше». Дети становятся в одну шеренгу на исходную линию. По сигналу: "Бросили!" – дети бросают мячи (двумя руками из-за головы), затем бегут за своим мячом. Следующий сигнал к бросанию мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.</p> <p>«Проползи по брёвнышку». Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как "жучки", с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае</p>	<p>Игра малой подвижности «Зайка беленький сидит». Цель: развивать внимание, выразительность движений;</p>

		необходимости. Оборудование: мячи по количеству детей, две гимнастические скамейки.	умение выполнять движения в соответствии с текстом.
4	Упражнять ловить мяч и бросать обратно из рук в руки. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Лягушки" – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести "ква-ква-ква"). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – дети останавливаются и машут руками, "как крылышками". Бег в колонне по одному в обе стороны. «Поймай мяч». Дети стоят на против друг друга на расстоянии 1,5-2 м. У одного ребёнка в руках мяч. По сигналу "Бросили!" ребёнок бросает мяч своему партнёру, а тот возвращает его. «Мы по мостику идём». По гимнастической скамейке как по "мостику" – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна. Оборудование: мячи на подгруппу детей, гимнастическая скамейка.	Игра малой подвижности «Поезд». Цель: упражнять в умении постепенно увеличивать и замедлять темп; начинать и заканчивать движение точно по сигналу.
ФЕВРАЛЬ			
1	Упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Развивать координацию движений, ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба и бег по кругу: ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений. «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 "канавок" (ширина "канавки" 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из "канавки" в "канавку", энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2–3 раза. «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки "совочком"), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза). Оборудование: 4 шнура или обруча, 8 набивных мячей, мячи по количеству детей.	Игра малой подвижности «Кролики» Цель: упражнять в умении реагировать на сигнал; развивать выдержку.
2	Упражнять в перелезании через бревно боком. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, руки на поясе.	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: "Мышки!" переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: "Лошадки!" – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. «Озорные медвежата». Воспитатель на середине зала ставит скамейку (бруски крупного строительного материала). С одной стороны от скамейки на расстоянии 2-2,5 м. кладётся шнур	Игра малой подвижности «Великаны - карлики». Цель: развивать

		<p>для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром служат игрушки. Дети подходят к шнуру, становятся на четвереньки. Доползают до скамейки, поворачиваются боком, переползают через неё. Потом снова поворачиваются и доползают до своей игрушки, встают, поднимают её вверх. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, приблизившись к препятствию, повернулись боком, не вставали, а переползали через него на четвереньках.</p> <p>«По лесной тропинке». В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, руки на поясе (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед - вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, шнур, игрушки.</p>	внимание и выдержку.
3	<p>Совершенствовать умение бросать мяч вперед вдаль разными способами.</p> <p>Закрепить умение перелезть через препятствие.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег враспынную.</p> <p>«Кто дальше бросит». Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него мяч. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мяч вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мячей, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания дети бегут за мячами.</p> <p>«Весёлые щенята». Воспитатель на середине зала ставит скамейку (бруски крупного строительного материала). С одной стороны от скамейки на расстоянии 2-2,5 м. кладётся шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром служат игрушки. Дети подходят к шнуру, становятся на четвереньки. Доползают до скамейки, переползают через неё на четвереньках. Доползают до своей игрушки, встают, поднимают её вверх. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, приблизившись к препятствию, не вставали, а переползали через него на четвереньках.</p> <p>Оборудование: кубики, мячи, шнур, игрушки, скамейка.</p>	<p>Игра малой подвижности «Воробышки и автомобиль»</p> <p>Цель: упражнять в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.</p>
4	<p>Упражнять в бросании мяча двумя руками вдаль из разных исходных положений.</p> <p>Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе, прыжки с продвижением вперед.</p> <p>«Кто дальше». Дети становятся в одну шеренгу на исходную линию. По сигналу: "Бросили!" – дети бросают мячи (двумя руками из-за головы), затем бегут за своим мячом. Следующий сигнал к бросанию мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.</p> <p>«По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-"тропинкам", свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо.</p> <p>Оборудование: мячи по количеству детей, две доски ширина 20 см.</p>	<p>Игра малой подвижности «Мой весёлый звонкий мяч»</p> <p>Цель: развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения,</p>

			выполнять движения по сигналу.
МАРТ			
1	<p>Упражнять в умении ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие.</p>	<p>Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.</p> <p>«Червячки». Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как "червячки", на животе подтягиваясь рука. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.</p> <p>«С пенька на пенек». Кирпичики выложены в две линии (по 4-5 штук) на расстоянии 10-20 см. один от другого. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по кирпичикам в умеренном темпе, свободно балансируя руками, в конце выполняют шаг вперед вниз (не прыгать).</p> <p>Оборудование: две гимнастические скамейки, 10 кирпичиков.</p>	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Вернись на свое место»</p> <p>Цель: упражнять в умении двигаться приставным шагом боком (вперед-назад); развивать зрительное внимание, сообразительность.</p>
2	<p>Упражнять в бросании мяча двумя руками из-за головы через веревку.</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по наклонной поверхности.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: "На прогулку!" – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>«Брось через веревочку». Воспитатель ставит две стойки вдоль зала и натягивает шнур – для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: "Бросили!" – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.</p> <p>«Влезь на горочку». Воспитатель устанавливает доску наклонно. Укрепив один её конец за трибунку, - получается горочка. Ребёнок подходит к концу доски, проходит по ней до конца балансируя руками для поддержания равновесия. Выполнив упражнение, ребенок должен сойти с доски, сделав шаг вперед - вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.</p> <p>Оборудование: две стойки, шнур, мячи по количеству детей.</p>	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.</p>
3	<p>Упражнять в умении выполнять прыжки в высоту через предметы.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: "Лошадки!" – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – бег в колонне по одному, помахивая руками, как "крылышками".</p>	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Ровным</p>

	Упражнять детей в бросках мяча через веревку.	<p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>«Через кочки». Кубики выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это "кочки". Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах через кочки (с небольшой паузой перед ними), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).</p> <p>«Брось через веревочку». Воспитатель ставит две стойки вдоль зала и натягивает шнур – для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: "Бросили!" – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.</p> <p>Оборудование: 10 кубиков, две стойки, шнур, мячи по количеству детей.</p>	<p>кругом» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу</p>
4	<p>Развивать координацию движения, ловкость при броске мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>Упражнять в прыжках между предметами, огибая их «змейкой».</p>	<p>Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба "змейкой" между предметами, по другой – бег.</p> <p>«Попади в цель». Ребенок становится на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка находится мишень. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.</p> <p>«Змейка». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами "змейкой", продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Оборудование: шнур, мешочки по количеству детей, мишень, 12 кубиков.</p>	<p>Игра малой подвижности «Карусель» Цель: развивать координацию, ориентацию в пространстве</p>
5	<p>Упражнять в умении ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Упражнять в умении выполнять прыжки в высоту через предметы.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: "Лошадки!" – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – бег в колонне по одному, помахивая руками, как "крыльшками".</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>«Червячки». Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как "червячки", на животе подтягиваясь рука. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.</p> <p>«Через кочки». Кубики выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это "кочки". Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах через кочки (с небольшой паузой перед ними), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).</p> <p>Оборудование: две гимнастические скамейки, 10 кубиков.</p>	<p>Игра малой подвижности «Вернись на свое место» Цель: упражнять в умении двигаться приставным шагом боком (вперед-назад); развивать зрительное внимание,</p>

			сообразительность.
АПРЕЛЬ			
1	<p>Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения.</p> <p>Упражнять в лазании по лестнице произвольным способом.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, приставным шагом вперёд и назад, чередование бега бегом, высоко поднимая колени.</p> <p>«Целься вернее». Дети становятся в круг, у каждого ребенка маленький мяч или мешочек. В центре круга стоит большая корзина (расстояние до корзины не более 1,5-2 м) по сигналу воспитателя дети бросают предметы; затем подходят к корзине, забирают, возвращают на место и играют вновь. Указания: одновременно 8-10 человек. Одной рукой от плеча, другой снизу.</p> <p>«Обезьянки». Воспитатель предлагает детям – обезьянкам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами и орехами. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.</p> <p>Оборудование: мешочки или мячи по количеству детей, корзина.</p>	<p>Игра малой подвижности «Каравай»</p> <p>Цель: упражнять в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя.</p>
2	<p>Развивать глазомер в бросках в горизонтальную цель двумя руками. Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места с целью достать предмет.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают</p> <p>«Самый меткий». Дети (4-5 человек) становятся в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у них мячи среднего размера. На расстоянии 1,5 м. от ребенка находится мишень. По сигналу «Бросили!» дети бросают мячи в цель, двумя руками.</p> <p>«Поймай комара». На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.</p> <p>Оборудование: 4 мяча среднего размера, мишени, палки с привязанной к ней верёвкой и игрушкой комара.</p>	<p>Игра малой подвижности «Колпачёк»</p> <p>Цель: развивать внимание, выразительность движений; умение выполнять движения в соответствии с текстом.</p>
3	<p>Упражнять в умении бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: "Гномы!" – присед, руки положить на колени. Бег с изменением направления движения.</p> <p>«Салют». Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: "Бросили!" – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана</p>	<p>Игра малой подвижности «Водители»</p> <p>Цель: развивать ловкости, умения ориентироваться в пространстве</p>

		<p>команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.</p> <p>«По длинной извилистой дорожке». Воспитатель раскладывает на полу зигзагообразный шнур длиной 5-6 м. На другом конце дорожки ставится игрушка кошки (мишки, собачки). Воспитатель: «Кошечка сидит и скучает, хочет, чтобы ребятки её погладили». Ребёнок встаёт у начала верёвки (шнура), начинает идти по нему. Воспитатель следит, чтобы дети старались наступить на шнур. Если кто-либо испытывает затруднение, воспитатель должен помочь ему, поддержать за руку. Дети должны идти спокойно, не спеша.</p> <p>Оборудование: мячи по количеству детей, шнур, игрушка кошки.</p>	
4	<p>Упражнять в выполнении прямого галопа.</p> <p>Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.</p> <p>«Кони». Дети становятся у одного края площадки. Воспитатель даёт каждому палку длиной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную площадку, изображая коников.</p> <p>«Весёлый мяч» По команде воспитателя: "Бросили!" – дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает выполнить упражнение тем ребятам, кто хорошо бросает и ловит мяч. Затем упражняются все дети.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки по количеству детей, мячи по количеству детей.</p>	<p>Игра малой подвижности «Пробеги тихо»</p> <p>Цель: формировать потребность в двигательной активности</p>
МАЙ			
1	<p>Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице и спускаться с нее.</p> <p>Развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово "воробышки" остановиться и сказать "чик-чирик"; продолжение ходьбы, на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово "лошадки" – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>«Непослушные котята». Воспитатель предлагает детям – котяткам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.</p> <p>«Подбрось – поймай». По команде воспитателя: "Бросили!" – дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает выполнить упражнение тем ребятам, кто хорошо бросает и ловит мяч. Затем упражняются все дети.</p> <p>Оборудование: мячи по количеству детей.</p>	<p>Подвижная игра «Затейник»</p> <p>Цель: вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.</p>
2	<p>Упражнять в метании на дальность.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>Игра малой подвижности</p>

	Упражнять в лазании по гимнастической лестнице.	<p>«Кто дальше!». Воспитатель кладёт шнур, который будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед - вдаль. Исходное положение – стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз).</p> <p>«Обезьянки». Воспитатель предлагает детям – обезьянкам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами и орехами. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.</p> <p>Оборудование: шнур, мячи по количеству детей.</p>	«Зайка шёл» Цель: развить координацию слов с движениями,
3	Упражнять в прыжках с продвижением вперед. Закреплять умение катать мяча двумя руками друг другу, под дуги.	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Дети выполняют ходьбу между кубиками "змейкой", а между набивными мячами – бег. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).</p> <p>«Зайки-прыгуны». Дети-"зайки" становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает "зайкам" на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обрато, на исходную линию, дети возвращаются шагом.</p> <p>«Прокати в воротики». Дети располагаются парами на против друг друга по ориентирам (шнуру, цветным меткам). По середине между ними ставятся дуги «ворота». В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу стараясь попасть в ворота, энергично отталкивая руками (руки "совочком").</p> <p>Оборудование: дуги, цветные метки, мячи на подгруппу детей.</p>	Игра малой подвижности «Кролики» Цель: развивать выдержку; умение дожидаться своей очереди.

4	<p>Упражнять в бросании мяча в длину с места. Закреплять умение ползать на четвереньках змейкой между предметами.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Пчелки!" – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося "жу-жу-жу!", переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.</p> <p>«Быстрый мяч». Воспитатель кладёт шнур, который будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из корзины и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед - вдаль. Исходное положение – стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз).</p> <p>«Змейка». Воспитатель раскладывает набивные мячи (кубики или кегли), по 4–5 штук на расстоянии 1 м. Дети выполняют прыжки на двух ногах между предметами, огибая их "змейкой". Количество повторений зависит от подготовленности детей.</p> <p>Оборудование: шнур, мячи по количеству детей, 5 кубиков или кегель.</p>	<p>Игра малой подвижности «Трамвай». Цель: упражнять в умении двигаться в колонне согласованно; начинать и заканчивать движение по сигналу (зрительному).</p>
5	<p>Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице и спускаться с нее.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Дети выполняют ходьбу между кубиками "змейкой", а между набивными мячами – бег. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).</p> <p>«Непослушные котята». Воспитатель предлагает детям – котяткам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.</p> <p>«Кто дальше!». Воспитатель кладёт шнур, который будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед - вдаль. Исходное положение – стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз).</p> <p>Оборудование: шнур, мячи по количеству детей.</p>	<p>Игра малой подвижности «Кролики» Цель: развивать выдержку; умение дожидаться своей очереди.</p>
ИЮНЬ			
1	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – "лошадки", в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – "мышки"; бег в колонне по одному.</p> <p>«Пройди по мостику». На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски.</p> <p>«Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает "канавку" из</p>	<p>Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: развивать внимание, умение действовать по сигналу.</p>

		<p>шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до "канавки", а затем перепрыгивают ее, "как кузнечики". Поворот кругом и после паузы снова прыжок, "как кузнечик", через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).</p> <p>Оборудование: две доски, шнуры.</p>	<p>Игра малой подвижности «Пузырь»</p> <p>Цель: воспитывать интерес к подвижным играм.</p>
2	<p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; Развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – "лошадки", в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – "мышки"; бег в колонне по одному.</p> <p>«Кто прыгнет дальше». На пол положены 3–4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т. д.</p> <p>«Подбрось – поймай». По команде воспитателя: "Бросили!" – дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает выполнить упражнение тем ребятам, кто хорошо бросает и ловит мяч. Затем упражняются все дети.</p> <p>Оборудование: 3–4 длинных шнура, мячи по количеству детей.</p>	<p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p>Цель: воспитывать осторожность, ловкость, ориентацию в пространстве</p> <p>Игра малой подвижности "По ровненькой дорожке"</p> <p>Цель: развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами.</p>
3	<p>Упражнять в катании мяча друг другу, Закрепить умение ползать с опорой на ладони и ступни.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную.</p> <p>«Прокати – поймай». Дети распределяются на пары; в руках у одного играющего мяч большого диаметра. Дети свободно располагаются парами по всему залу и занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу у одного из ребят. Воспитатель</p>	<p>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Цель: развивать</p>

		<p>дает команду: "Покатили!" – и дети энергичным движением рук прокатывают мяч своему партнеру, а тот возвращает его обратно, и так попеременно. Затем дети выполняют упражнение произвольно. Каждая пара в своем темпе.</p> <p>«Медвежата». Дети-"медвежата" становятся на исходную линию; приседают, затем переходят в упор на ладони и стопы. По команде воспитателя: "Быстро в лес!", – дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места (дистанция 3 м), поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Обратно дети возвращаются шагом, и упражнение повторяется. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени проводится не более двух раз.</p> <p>Оборудование: мячи на подгруппу детей.</p>	<p>умение выполнять движения по сигналу.</p> <p>Игра малой подвижности "Лягушки". Цель: развивать ориентировку в пространстве.</p>
4	<p>Закреплять умение лазания под шнуром; Развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную.</p> <p>«Пролезь и не задень». Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур. Подойти к шнуру, присесть на корточки и пройти под шнуром, не задев его (несколько раз).</p> <p>«По тропинке мы пройдем». На пол положены две доски параллельно одна другой. На доски ставятся кубики (несколько штук), на расстоянии двух шагов ребенка. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до кубиков, перешагивают через них. Проходят дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски.</p> <p>Оборудование: две стойки, шнур, две доски, 4 кубика.</p>	<p>Подвижная игра «У медведя во бору» Цель: развивать умение менять направление и скорость движений по сигналу.</p> <p>Игра малой подвижности «Ровным кругом» Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.</p>
ИЮЛЬ			
1	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, Упражнять в прыжках</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: "Цапли!" – поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>«По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики,</p>	<p>Подвижная игра "Кошка и мышки". Цель: упражнять в беге</p>

	между предметами.	<p>поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой. Темп упражнения умеренный. Руки свободно балансируют. Дети двумя колоннами (по двум параллельно положенным доскам) выполняют задание. Главное – удерживать равновесие; голову и спину держать прямо. Воспитатель осуществляет помощь (в случае надобности) и страховку.</p> <p>«Змейка». Воспитатель раскладывает набивные мячи (кубики или кегли), по 4–5 штук на расстоянии 1 м. Дети выполняют прыжки на двух ногах между предметами, огибая их "змейкой". Количество повторений зависит от подготовленности детей.</p> <p>Оборудование: доска, кубики, шнур.</p>	<p>по разным направлениям.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди мышонка»</p> <p>Цель: развивать у детей наблюдательность, выдержку</p>
2	<p>Развивать реакцию на действия водящего.</p> <p>Упражнять в бросание мяча на дальность.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: "Цапли!" – поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>«Береги кубик». Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка на полу один кубик. Водящий находится в центре круга и по сигналу воспитателя: "Возьми кубик!" – водящий приближается к детям, стараясь взять кубики или дотронуться до него. Те, в свою очередь, приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик. Игра повторяется с другим водящим.</p> <p>«Кто дальше!». Воспитатель кладёт шнур, который будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из корзины и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед - вдаль. Исходное положение – стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз).</p> <p>Оборудование: кубики по количеству детей, мячи по количеству детей.</p>	<p>Подвижная игра «Беги ко мне»</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.</p> <p>Игра малой подвижности «Лошадки».</p> <p>Цель: упражнять в умении выполнять ролевые движения в парах, двигаться синхронно.</p>
3	<p>Упражнять в бросание мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Кузнечики!" – остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: "Бабочки!" – бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>«Точно в цель» – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Дети становятся в две шеренги, между ними воспитатель кладет обручи и раздает по 2–3 мешочка. Педагог объясняет, как надо бросить мешочек, чтобы он</p>	<p>Подвижная игра «Птички и птенчики»</p> <p>Цель: упражнять в беге в разных</p>

		<p>попал в обруч (цель), – энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу воспитателя мешочки в цель бросают дети первой шеренги (два мешочка подряд). Затем задание выполняет вторая группа детей. Дети берут мешочки и снова становятся на исходную линию. Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>«Паучки». Воспитатель в две линии ставит кубики по 4–5 штук или набивные мячи. Дети двумя колоннами выполняют ползание (с опорой на ладони и колени) – между предметами, стараясь не задевать их. Поднимаются, шагают в обруч, хлопают в ладоши над головой и проходят с внешней стороны пособий в свою колонну (2 раза).</p> <p>Оборудование: обручи на подгруппу детей, мешочки, 8 кубиков.</p>	<p>направлениях, не задевая друг друга.</p> <p>Игра малой подвижности «Что спрятано?» Цель: развивать у детей зрительную память, внимание.</p>
4	<p>Упражнять в подлезании под шнур. Закреплять умение сохранять равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>«Не задень». На две стойки натянуты шнур на высоте 40 см от пола. Дети встают перед шнуром в шеренгу, приседают, сгруппировываются в комочек, "как воробышки", и подлезают под шнур, стараясь не задевать его, поднимаются и хлопают в ладоши над головой, поворачиваются кругом и повторяют задание (4–5 раз).</p> <p>«Лошадки». Набивные мячи выложены в две параллельные линии (по 5–6 штук) на расстоянии 1–2 шагов ребенка (30–60 см). Дети – "лошадки". Двумя колоннами выполняют ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок (руки на поясе, спина прямая). Выполняется поточным способом 2–3 раза.</p> <p>Оборудование: две стойки, шнур, 10 кубиков.</p>	<p>Подвижная игра «Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.</p> <p>Игра малой подвижности "Поймай комара". Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом.</p>
АВГУСТ			
1	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному между предметами, бегу врассыпную. Задание повторяется дважды.</p> <p>«Пройди по мостику». Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз вперед. Воспитатель осуществляет</p>	<p>Подвижная игра "Наседка и цыплята". Цель:</p>

		<p>помощь и страховку (2–3 раза).</p> <p>«С кочки на кочку». Вдоль противоположных сторон зала лежит по 5–6 обручей на расстоянии 50 см один от другого в шахматном порядке. После показа и объяснения воспитателем задания дети строятся в две колонны и поточным способом выполняют прыжки из обруча в обруч. Педагог следит за тем, чтобы дети энергично отталкивались от пола и приземлялись на полусогнутые ноги, соблюдая необходимую дистанцию.</p> <p>Оборудование: доска, 10 обручей.</p>	<p>упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди цыплёнка». Цель: развивать у детей наблюдательность, выдержку</p>
2	<p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием.</p> <p>Упражнять в прыжках.</p> <p>Развивать умение бросать мяч о пол и ловить его двумя руками.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (шаг ребенка). Бег врассыпную.</p> <p>«Через канавку». В зале или на участке по двум сторонам из шнуров положено по 4–5 "канавок" (ширина 30 см) одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из "канавки в канавку": взмахивая руками, энергично отталкиваются от пола и приземляются на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнение повторяется 2–3 раза.</p> <p>«Веселый мяч». Дети берут из короба (корзины) по одному мячу. Становятся полукругом, или в две шеренги, или произвольно по всему залу или участку. Воспитатель показывает и объясняет упражнение: "Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Бросать мяч надо у носков ног, ловить двумя руками после отскока от пола, стараясь не прижимать к груди". Дети принимают исходное положение и по сигналу бросают мячи. После того как все дети поймают мячи, подается сигнал к следующему броску. Упражнение повторяется 8–10 раз.</p> <p>Оборудование: 5 шнуров, мячи по количеству детей.</p>	<p>Подвижная игра "Птички в гнездышках". Цель: формировать умение соблюдать правила игры.</p> <p>Игра малой подвижности «Кролики» Цель: упражнять в умении реагировать на сигнал; развивать выдержку.</p>
3	<p>Развивать ловкость и глазомер при работе с мячом.</p> <p>Упражнять в ползании по прямой.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (кубики по количеству детей).</p> <p>«Прокати между предметами». Катание мячей между набивными мячами (4–5 шт.), лежащими на расстоянии 1 м один от другого. Мяч "змейкой" продвигается между предметами – дети подталкивают его двумя руками, сложенными "лодочкой". По окончании упражнения надо взять мяч в руки, поднять его над головой и потянуться.</p> <p>«Веселые жучки». Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях – быстро,</p>	<p>Подвижная игра «Солнышко и дождик» Цель: развивать умение выполнять</p>

		как "жучки". Выполняется поточным способом двумя колоннами (2–3 раза). Оборудование: 5 набивных мячей, мячи по количеству детей.	движения по сигналу. Игра малой подвижности «Вернись на свое место» Цель: развивать зрительное внимание, сообразительность.
4	Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Упражнять в лазании по лестнице произвольным способом.	<p>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Кузнечики!" – остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: "Бабочки!" – бег, помахивая руками, как крыльшками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>«По длинной извилистой дорожке». Воспитатель раскладывает на полу зигзагообразный шнур длиной 5-6 м. На другом конце дорожки ставится игрушка кошки (мишки, собачки). Воспитатель: «Кошечка сидит и скучает, хочет, чтобы ребятки её погладили». Ребёнок встаёт у начала верёвки (шнура), начинает идти по нему. Воспитатель следит, чтобы дети старались наступить на шнур. Если кто-либо испытывает затруднение, воспитатель должен помочь ему, поддержать за руку. Дети должны идти спокойно, не спеша.</p> <p>«Обезьянки». Воспитатель предлагает детям – обезьянкам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами и орехами. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.</p> <p>Оборудование: шнуры, игрушка кошки.</p>	Подвижная игра «Мыши в кладовой» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

СЕНТЯБРЬ			
Недели	Задачи	Игровые упражнения	Подвижные игры, игры малой подвижности

1	<p>Развивать ловкость при прокатывании мяча; Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга. В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 3-4 мяча большого диаметра, любые предметы (кубики, кегли)</p>	<p>П/и «Цветные автомобили» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении</p>
2	<p>Развивать ловкость при прокатывании обруча друг другу; Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу». «Вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. Задание выполняется поточным способом двумя колоннами. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: обручи на подгруппу детей, 4 шнура, 2 кубика</p>	<p>П/и «Найди свое дерево» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении</p>
3	<p>Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; Упражнять в прыжках, развивая точность приземления</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки, бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу, ходьба с восстановлением дыхания. «Подбрось - поймай». Одна группа детей, у которой мячи, занимается самостоятельно (броски мяча вверх и ловля двумя руками). «Кто быстрее добежит до кубика». Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). По команде воспитателя дети меняются заданиями. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи на подгруппу детей, 2 кубика</p>	<p>П/и «За грибами» Цель: продолжать развивать координацию движений</p>
4	<p>Развивать ловкость и глазомер в перебрасывании мяча друг другу (расстояние</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки, бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см), ходьба и бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив</p>	<p>П/и «Найди себе друга» Цель: вызвать у детей желание к</p>

	1,5м); Упражнять детей в прыжках с продвижением (по дорожке шириной 20 см, дистанция 3м)	другой на расстоянии 1,5 м (способ - двумя руками от груди). Воспитатель обращает внимание детей на точность броска в грудь партнера – тогда мяч легче поймать «Резвые лягушата». На середине площадки кладут два шнура на расстоянии 1м друг от друга – это болото. На одной стороне болота дети – это лягушата. Воспитатель предлагает лягушатам проскакать на другой берег болота на двух лапках. Дети 2-4 раза прыгают на двух ногах через болото. Затем воспитатель предлагает резвым лягушатам прыгать только на одной лапке и не касаться болота другой (каждый раз лапки нужно менять). Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи на подгруппу детей, 2 шнура	самовыражению в движении
ОКТАБРЬ			
1	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча в обруч;	Ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см), ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу, ходьба с восстановлением дыхания. «Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре. «Попади в обруч». На земле кладут обруч. Стоя на расстоянии 1,5-2 м, надо бросить мешочек так, чтобы он попал в центр круга Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: шнур, 2 кубика, 2 обруча, мешочки	П/и «Репка» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении
2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий для рук; Развивать быстроту движений и умение действовать по сигналу в эстафетной игре	Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс, хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом, ходьба с восстановлением дыхания. «Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2 мяча, 2 кубика	П/и «У медведя во бору» Цель: воспитывать осторожность, ловкость, ориентацию в пространстве
3	Упражнять в прокатывании обручей; Упражнять в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами, ходьба с восстановлением дыхания. «Прокати - не урони». Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть «Вдоль дорожки». Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и	П/и «Бусинки» Цель: развивать беговые способности, ловкость, ориентацию в пространстве

		предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3-4 раза). Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: обручи на подгруппу детей, 4 шнура	
4	Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки», бег врассыпную, ходьба и бег проводятся в чередовании, ходьба с восстановлением дыхания. «Подбрось - поймай». Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе. «Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи среднего диаметра по количеству детей, корзина	П/и «Хрюшки и пес» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении
НОЯБРЬ			
1	Упражнять детей в умении ловить мяч после отскока от земли; Развивать ловкость в прыжках с увертыванием	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, бег между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд «пробеги - не задень», ходьба с восстановлением дыхания. «Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков. «Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о землю. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: канат для обозначения круга, мячи на подгруппу детей	П/и «Найди свой домик» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении
2	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в прыжках и прокатывании мяча; Упражнять в беге с перепрыгиванием.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову, ходьба и бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «Прокати мяч». Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой. «Веселый забег». По команде воспитателя первый ребенок в каждой колонне бежит до гимнастической палки, лежащей на земле, перепрыгивает ее и возвращается в свою колонну Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи по количеству детей, 2 гимнастические палки	П/и «Колобок» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении

3	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их.</p> <p>Упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой.</p> <p>«Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет линию финиша (расстояние 10-12 м).</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: 3-4 мяча</p>	<p>П/и «Собери зернышки»</p> <p>Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении</p>
4	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.</p> <p>Упражнять в прыжках с продвижением.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево), ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу.</p> <p>«Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: мешочки по количеству детей</p>	<p>П/и «Медведь»</p> <p>Цель: способствовать развитию внимания, координации движений</p>
5	<p>Упражнять в метании снежков на дальность, развивая силу броска;</p> <p>Развивать ловкость в прыжках через канат справа и слева</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кто дальше?». Играющие становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы).</p> <p>«Ловкие прыгуны». Два каната положены по двум сторонам участка параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: снежки по количеству детей, 2 каната</p>	
ДЕКАБРЬ			
1	<p>Развивать ориентировку в пространстве, внимательность;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег 2 мин, во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем боком, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кто дальше бросит». Дети становятся в шеренгу и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).</p>	<p>П/и «Снежинки и ветер»</p> <p>Цель: развивать беговую</p>

	Упражнять в умении действовать по сигналу; Упражнять в метании снежков вдаль.	«По снежному валу» (скамейке). Дети идут по снежному валу (скамейке), высоко поднимая колени, повернувшись боком. Катание друг друга на санках. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: «снежки» на подгруппу детей, скамейка, санки	выносливость, выразительность движений
2	Упражнять в умении прыгать на одной ноге Развивать координацию движений при ходьбе по повышенной площади опоры	Ходьба со сменой движений рук (вниз, вверх, в стороны), бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания. «На одной ножке по дорожке». Дети встают на краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м), обратно дети бегут. То же выполняют на другой ноге «Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. Катание друг друга на санках. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: санки	П/и «Непоседа воробей» Цель: развивать беговую выносливость, выразительность движений
3	Закреплять навык ускоряющего шага и легкого бега; Упражнять в метании снежков на дальность, развивая силу броска.	Ходьба со сменой направления, бег змейкой между ориентирами, ходьба с восстановлением дыхания. «Кто дальше?». Играющие становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы). «Снежная карусель». Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег. Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются. Катание друг друга на санках. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: «снежки» по количеству детей, санки	П/и «Ручейки и озера» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении
4	Закреплять навык ходьбы ступающим и скользящим шагом; Упражнять в метании снежков в цель; Развивать прыгучесть, зажав мешочек между колен	Ходьба ступающим и скользящим шагом (имитация ходьбы на лыжах), медленный бег, ходьба с восстановлением дыхания. «Снайперы». На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» - стараются снежком сбить кубик. «Пингвины». В руках у каждого ребёнка по одному мешочку. Воспитатель предлагает зажать мешочек между колен и, подпрыгивая на двух ногах вперёд, преодолеть дистанцию 3 м. Выполняется двумя шеренгами поочередно Катание друг друга на санках.	П/и «Веселые зайчата» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении

		Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 7-8 цветных кубиков, «снежки», мешочки на подгруппу детей	
ЯНВАРЬ			
1	Развивать ловкость в прыжках через кирпичики; Развивать быстроту движений и умение действовать по сигналу в эстафетной игре	Ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу, ходьба и бег повторяются в чередовании, ходьба с восстановлением дыхания. «Перепрыгни и не задень». Играющие перепрыгивают на двух ногах через снежные кирпичики (высота 6-10 см), расстояние между которыми 40-50 см «Пробеги и не задень» (эстафета). Бег между кирпичиками до ориентира и обратно. Катание друг друга на санках. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 6-8 кирпичиков, санки	П/и «Хохотушки» Цель: упражнять в беге в разных направлениях, способствовать развитию внимания, координации движений
2	Закреплять навык ходьбы по канату; Развивать ловкость в прыжках через канат справа и слева	Ходьба и медленный бег со сменой направления, ходьба с восстановлением дыхания. «Ловкие прыгуны». Два каната положены по двум сторонам участка параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук «Канатоходцы». Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату – пятки на канате, носки на земле. Катание друг друга на санках. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2 каната, санки	П/и «Кот и мыши» Цель: развивать быстроту движений, ловкость
3	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; Развивать ловкость в метании снежков на дальность	Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой», бег с перепрыгиванием через шнуры друг за другом, ходьба с восстановлением дыхания. «Перепрыгни и не задень». Играющие перепрыгивают на двух ногах через снежные кирпичики (высота 6-10 см), расстояние между которыми 40-50 см «Кто дальше бросит?». Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии. Катание друг друга на санках. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики, шнур или канат, кирпичики, «снежки» на подгруппу детей	П/и «Веселые зайчата» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении Катание друг друга на санках.
4	Упражнять в умении прыгать на одной ноге Развивать координацию движений при ходьбе по повышенной площади опоры.	Ходьба в колонне со сменой ведущего, бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «На одной ножке по дорожке». Дети встают на краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м), обратно дети бегут. То же выполняют на другой ноге «По снежному валу» (скамейке). Дети идут по снежному валу (скамейке), высоко поднимая колени, повернувшись боком. Катание друг друга на санках.	П/и «Непоседа воробей» Цель: развивать беговую выносливость, выразительность движений

		Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: скамейка, санки	
ФЕВРАЛЬ			
1	Упражнять детей в прокатывании мячей - «снежных комов»; Развивать ловкость и меткость при метании снежков в цель	Ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу, ходьба и бег повторяются в чередовании, ходьба с восстановлением дыхания. «Гонки снежных комов». На старте - игроки, перед каждым большой снежный ком. По сигналу ведущего участники начинают катить снежный ком к финишу (дистанция 3-5 м). Побеждает тот, кто придёт первым «Добрость до кегли». На расстоянии 2-3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног. По сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить кегли. Катание друг друга на санках. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2 «снежных кома» - набивные мячи, 6-8 кеглей, «снежки» на подгруппу детей	П/и «Лежебока кот проснулся» Цель: упражнять в беге в разных направлениях
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Закреплять умение действовать в паре Развивать ловкость в прыжках из обруча в обруч	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, бег между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд «пробеги - не задень», ходьба с восстановлением дыхания. «Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу, по сигналу воспитателя меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. «Не задень». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами. Катание друг друга на санках. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 10-12 обручей, санки	П/и «Придумай фигуру» Цель: упражнять в беге в разных направлениях
3	Упражнять детей в метании снежков на дальность; Развивать ловкость в прыжках с продвижением вперед	Ходьба и медленный бег со сменой направления, ходьба с восстановлением дыхания. «Точно в цель». На снежный вал ставятся предметы (кубики, кегли). Дети, построившись в шеренгу, располагаются на расстоянии 2,5 м от цели и по сигналу воспитателя бросают 2-3 снежка. Отмечают тех, кто точно попал в цель «Ловкие прыгуны». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее 3м. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 6-8 кубиков или кеглей	П/и «Антошка» Цель: развивать ловкость, координацию движений
4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением; дополнительных заданий; Упражнять в прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд «пробеги - не задень», ходьба с восстановлением дыхания. «Ловкие белочки». Воспитатель кладёт толстый канат (или шнур) вдоль площадки. Играющие изображают «бельчат», им предлагается прыгать, продвигаясь вперёд и перепрыгивая через канат	И.м.п «Грачи и автомобиль» Цель: развивать двигательную активность, вызывать

	с продвижением вперед; Закреплять умение действовать в паре	справа и слева, затем шагом вернуться в свою колонну. «Туннель». Одна группа детей строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После играющие меняются местами. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: канат	желание к самовыражению
МАРТ			
1	Развивать ловкость в прыжках с продвижением вперед; Закреплять умение правильно подлезать по шнуру	Ходьба друг за другом по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы, переход на бег, во время которого 2-3 раза меняются ведущие, ходьба с восстановлением дыхания. «Зайчата». Дети шеренгой становятся на исходную линию (шнур), они - «зайчата». Им предлагается прыжками достичь «опушки леса». По команде воспитателя: «До опушки!» - «зайчата» прыжками - ноги врозь, ноги вместе - двигаются вперёд до обозначенного места (дистанция - 3 м). «Мышки-норушки». Воспитатель ставит вдоль площадки две стойки и натягивает шнур на высоту 50 см от уровня земли (можно привязать к деревьям). «Мышкам»-детям предлагается пролезть в свои «норки» - подойти к шнуру, встать боком, присесть и подлезть под шнур так, чтобы не задеть его и не коснуться руками земли. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2 стойки, шнур, 2 кубика	П/и «Курочка хохлатка» Цель: развивать, координацию движений, ловкость, быстроту
2	Упражнять детей в ходьбе в чередовании с прыжками; Развивать умение действовать по сигналу; Упражнять в быстроте и ловкости в игре увертыванием	Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперёд; медленный бег, ходьба с восстановлением дыхания. «На одной ножке по дорожке». Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Воспитатель из шнуров выкладывает дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать сначала на одной ноге до конца дорожки (по двум, трём дорожкам) и шагом вернуться в конец своей колонны, при повторении - прыгать на другой ноге «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «замороженным». Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: шнуры	П/и «Медведь» Цель: способствовать развитию внимания, координации движений
3	Упражнять детей в беге на выносливость. Развивать координацию рук и ног в прыжках в длину с места	Ходьба и бег мелким и широким шагом, по одной стороне площадки дети бегут, высоко поднимая ноги, ходьба с восстановлением дыхания. «Прыгай дальше». Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на всю стопу, ноги полусогнуты. Дети шеренгой выполняют прыжки в длину с места несколько раз подряд «Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур.	Эстафетная игра «Переправа на льдинах» Цель: развивать равновесие, ловкость и быстроту

	Развивать ловкость при метании мяча	Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: канат, мячи по количеству детей	
4	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; Повторить упражнения с прыжками; Развивать быстроту движений в беге по дорожке	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом в сочетании с семенящим шагом, бег по площадке 2 мин, ходьба с восстановлением дыхания. «Перепрыгни ручеек». Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами). «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не наступать на шнуры. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 6-8 шнуров	П/и «Веселые козлики» Цель: развивать, координацию движений, ловкость, быстроту
5	Упражнять детей в метании снежков на дальность; Развивать быстроту движений в беге между предметами	Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски, ходьба и бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания. «Точно в цель». На снежный вал ставятся предметы (кубики, кегли). Дети, построившись в шеренгу, располагаются на расстоянии 2,5 м от цели и по сигналу воспитателя бросают 2-3 снежка. Отмечают тех, кто точно попал в цель «Пробеги и не задень» (эстафета). Бег между кирпичиками до ориентира и обратно. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики или кегли, кирпичики	П/и «Непоседа воробей» Цель: развивать беговую выносливость, выразительность движений
АПРЕЛЬ			
1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; Закреплять умение действовать в паре, прокатывая друг другу обруч.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную, на сигнал дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней, ходьба с восстановлением дыхания. «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей булаву (кеглю)». На площадке на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: обручи на подгруппу детей, кегли, мешочки	П/и «Семеро козлят» Цель: упражнять в беге в разных направлениях

2	<p>Упражнять в ходьбе и беге с поворотами; Развивать координацию движений в прыжках через препятствия; Повторить подлезание под верёвку</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в обратную сторону в движении, ходьба и бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «Проползи не задень». Подлезание под верёвку, расположенную на высоте 50 см «Перепрыгни и не задень». Прыжки на двух ногах через кубики. Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель предварительно объясняет последовательность упражнений и дает команду к началу выполнения. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: веревка или шнур, кубики</p>	<p>И.м.п «Летит ракета» Цель: развивать умение согласовывать движения в соответствии с текстом</p>
3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны, «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. Игровое упражнение «Точно в цель». Воспитатель раскладывает несколько обручей и предлагает детям встать на расстояние 1,5 м от цели и выполнить метание мешочков способом от плеча несколько раз подряд (один мешочек в руках, два других у ног). «Кто дальше прыгнет» - прыжки в длину с места Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 4-5 обручей, мешочки, на подгруппу детей</p>	<p>П/и «Берегись – акулы» Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве</p>
4	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба «змейкой» между 5-6 предметами, поставленными в один ряд, бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д. «Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кольца от серсо, фигуры, шнур или сетка, мячи на подгруппу детей</p>	<p>П/и «Перелет птиц» Цель: развивать равновесие, ловкость, умение лазать на повышенную опору</p>

МАЙ

1	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски, ходьба и бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания. «Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его. «Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки («ручейки») разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки». Упражнения со скакалкой: круговые вращения кистями, вращая скакалку двумя руками одновременно. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мяч в сетке, 4 шнура, 3-4 скакалки</p>	<p>П/и «Воробьи и щенок» Цель: развивать равновесие, ловкость, умение лазать на повышенную опору</p>
2	<p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу; Развивать ловкость движений в упражнениях с мешочком</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу, «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!», бег с захлестыванием голени, ходьба с восстановлением дыхания. «Попади в корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2- 3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики). «Перепрыгни через шнур». Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50см) Упражнения со скакалкой: круговые вращения кистями, вращая скакалку двумя руками одновременно Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2-3 корзины, мешочки по количеству детей, шнур, скакалки</p>	<p>Эстафетная игра «Выложи солнышко» развивать равновесие, ловкость и быстроту</p>
3	<p>Развивать ловкость движений в упражнениях с мячом; Побуждать детей к использованию скакалок в игровой деятельности</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, ходьба и бег парами, ходьба с восстановлением дыхания. «Кто не уронит». Отбивание мяча об землю одной рукой и ловля его двумя руками «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). Упражнения со скакалкой: круговые вращения кистями, вращая скакалку двумя руками одновременно. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>П/и «Одуванчик» Цель: упражнять в беге в разных направлениях</p>
4	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; Побуждать детей к использованию скакалок в игровой</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя остановка и поворот кругом, бег, во время которого 2-3 раза меняются ведущие, ходьба с восстановлением дыхания. «Подбрось-поймай», «Сбей кеглю». Дети распределяются на две группы: одна выполняет первое упражнение, другая - второе. На земле чертят линию или кладут верёвочку. На расстоянии 1-1,5 м от неё ставят 2-3 большие кегли (расстояние между ними 15-20 см). Упражнения со скакалкой: круговые вращения кистями, вращая скакалку двумя руками</p>	<p>П/и «Пугало» Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве</p>

	деятельности	одновременно Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи, скакалки, обручи на подгруппу детей	
ИЮНЬ			
1	Продолжать развивать прыгучесть, развивая точность приземления; Развивать ловкость, быстроты реакции при ловле мяча; Упражнять в прыжках через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба и бег в чередовании, во время которого дети бегут змейкой, ходьба с восстановлением дыхания. «Зайки-попрыгайки». Дети бегают по площадке врассыпную. После слов «зайки играли-играли и к речке побежали» по очереди прыгают в длину через дорожки, затем опять бегают. «Самый смелый ловец мяча». Дети перебрасывают мяч в паре, пальцы широко расставлены, локти двигаются снизу-вверх. Передвижение на полусогнутых ногах в сторону летящего мяча Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2 длинных шнура, мячи на подгруппу детей	П/и «Репка» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении
2	Развивать ловкость, меткость движений при перебрасывании мяча; Тренировать детей в скорости бега на короткие дистанции; Упражнять в прыжках через короткую скакалку	Ходьба друг за другом, медленный бег в чередовании с прыжками то на одной, то на другой ноге, ходьба с восстановлением дыхания. «Передал-садись». Дети стоят в колонне друг за другом. Воспитатель стоит перед ними на расстоянии 2м. Воспитатель бросает детям мяч, а они возвращают его обратно и приседают. Способы бросков – от груди, из-за головы, снизу. «Самый быстрый». Дети парами пробегают на скорость определенную дистанцию. Воспитатель направляет детей, дает старт и фиксирует время. Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мяч, скакалки, ориентиры	П/и «У медведя во бору» Цель: воспитывать осторожность, ловкость, ориентацию в пространстве
3	Упражнять детей в прыжках в длину с места; Развивать координацию движений при манипулировании ракеткой и воланом	Ходьба в колонне по одному; бег галопом правым и левым боком, ходьба с восстановлением дыхания. «Попрыгунчики». Дети стоят в шеренге по 5-6 человек на расстоянии 50см друг от друга. По сигналу дети прыгают в длину и остаются стоять на местах, пока воспитатель не зафиксирует результаты и не назовет лучших. «Играем в бадминтон». Дети пытаются подбрасывать волан ракеткой несколько раз подряд со счетом. Воспитатель наблюдает за каждым ребенком и спрашивает, сколько раз он подбил волан. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: несколько комплектов бадминтона	П/и «Колобок» Цель: вызвать у детей желание к самовыражению в движении
4	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; Развивать ловкость, меткость движений	Ходьба и бег врассыпную и обратно с построением в колонну, ходьба с восстановлением дыхания. «Успей поймать». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м и начинают перебрасывать мяч малого диаметра друг другу одной рукой, а ловят мяч после отскока от земли двумя руками; «Заячьи прыжки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь - ноги вместе) на расстояние 4 м	П/и «Медведь» Цель: способствовать развитию внимания, координации

	при перебрасывании мяча;	Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи по количеству детей, скакалки	движений
ИЮЛЬ			
1	Продолжать развивать координацию и быстроту движений; Упражнять в прыжках через короткую скакалку; Развивать координацию движений в прыжках	Ходьба и бег в чередовании, во время которого дети бегут или шагают, сначала высоко поднимая колени, выполняют прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед, ходьба с восстановлением дыхания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети идут по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, бег прямым галопом, ходьба с восстановлением дыхания. Игровое упражнение «Ловкие зайчата» (5 мин). Кубики располагаются по кругу, расстояние между ними 0,5 м. Воспитатель предлагает детям-«зайчатам» попрыгать на двух ногах, продвигаясь между кубиками. Упражнение выполняется в обе стороны (с небольшой паузой) «Кто быстрее» - эстафета. Дети распределяются на две команды. Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 8-10 кубиков, 2 мяча, скакалки	П/и «Мой весёлый звонкий мяч». Цель: Воспитывать интерес к действиям с мячом, развивать внимательность и ловкость.
2	Упражнять детей в прокатывании обручей друг другу, развивая ловкость и глазомер; Развивать умение ориентироваться при прыжках с увертыванием	Ходьба по кругу, бег в колонне 2 мин, по команде «Кругом!» дети поворачиваются и бегут в противоположном направлении, ходьба с восстановлением дыхания. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» - дети бегут, поднимая высоко колени. По сигналу: «Мышки!» - дети бегут на носках «Прокати – не урони». Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2м. в руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. «Не попадись». В центре круга вое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: обручи на подгруппу детей	П/и «Зайцы и волк». Цель: Воспитывать смелость, осторожность, прыжковую выносливость.:
3	Упражнять в прыжках, развивая точность приземления; Развивать ловкость и глазомер в перебрасывании мяча друг другу (расстояние	Ходьба и бег враспынную и обратно с построением в колонну (2,5 мин), ходьба с восстановлением дыхания. «Кто быстрее добежит до кубика». Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). По команде воспитателя дети меняются заданиями. «Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся	П/и «Кот и мыши» Цель: Развивать ловкость и внимание, быстроту двигательной

	1,5м);	коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан. Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2 кубика, 3-4 мяча, скакалки	реакции, увёртливость.
4	Развивать двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку; Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в беге с перепрыгиванием.	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием шнура, с изменением направления движения (3 мин), ходьба с восстановлением дыхания. «Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. «Веселый забег». По команде воспитателя первый ребенок в каждой колонне бежит до гимнастической палки, лежащей на земле, перепрыгивает ее и возвращается в свою колонну Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2-3 корзины, мячи по количеству детей, скакалки	П/и «Лиса в курятнике». Цель: Развивать умение забираться на повышенную опору, координационные способности, тренировать в прыжках в глубину.
АВГУСТ			
1	Развивать двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку; Упражнять в прыжках с продвижением; Упражнять в беге с ускорением.	Ходьба по кругу в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег (3 мин), в конце которого дети образуют круг и бегут по кругу, взявшись за руки, ходьба с восстановлением дыхания. «Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет линию финиша (расстояние 10-12 м). «Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мешочки по количеству детей, скакалки	П/и «Воробьи и щенок» Цель: развивать равновесие, ловкость, умение лазать на повышенную опору
2	Закреплять умение правильно подлезать по шнуру; Развивать двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку; Упражнять в быстроте и ловкости в игре увертыванием	Ходьба и бег с перешагиванием набивных мячей (3 мин), ходьба с восстановлением дыхания. «Мышки-норушки». Воспитатель ставит вдоль площадки две стойки и натягивает шнур на высоту 50 см от уровня земли (можно привязать к деревьям). «Мышкам»-детям предлагается пролезть в свои «норки» - подойти к шнуру, встать боком, присесть и подлезть под шнур так, чтобы не задеть его и не коснуться руками земли. «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.	П/и «Одуванчик» Цель: упражнять в беге в разных направлениях

		Оборудование: длинный шнур, скакалки	
3	Развивать двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу Развивать меткость глазомер при попадании в цел	Ходьба в колонне по одному (по сигналу взрослого дети идут по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения) бег боковым галопом, ходьба с восстановлением дыхания. « Накинь кольцо ». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д. « Мяч через сетку ». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары. Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.	П/и «Пугало» Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве
4	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом; Развивать двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному, бег галопом правым и левым боком, ходьба и бег в чередовании (3 мин), ходьба с восстановлением дыхания. « Достань до мяча ». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его. « Перепрыгни ручеек ». Воспитатель делает из косичек дорожки («ручейки») разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки». Упражнения со скакалкой: прыжки с места через короткую скакалку Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.	П/и «Перелет птиц» Цель: развивать равновесие, ловкость, умение лазать на повышенную опору
5	Развивать двигательные навыки в прыжках; Упражнять детей в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер	Ходьба по кругу в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег (3 мин), в конце которого дети образуют круг и бегут по кругу, взявшись за руки, ходьба с восстановлением дыхания. « Перепрыгни ручеек ». Воспитатель делает из косичек дорожки («ручейки») разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки». « Мяч в корзину ». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.	П/и «Мой весёлый звонкий мяч». Цель: Воспитывать интерес к действиям с мячом, развивать внимательность и ловкость.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

СЕНТЯБРЬ

Неде	Задачи	Игровые упражнения	Подвижные игры,
------	--------	--------------------	-----------------

ли			Игры малой подвижности
1	<p>Упражнять в прыжках на двух ногах с мешочком между колен;</p> <p>Упражнять в метании в горизонтальную цель</p>	<p>Ходьба с выполнением движений рук, медленный бег, бег, высоко поднимая колени, приставным шагом, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках мешочек с песком. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Расстояние между детьми должно быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу. Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется.</p> <p>«Не промахнись». Дети выстраиваются в 2–3 круга, у каждого в руках два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2,5 м от детей лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки в цель (обруч), стараясь попасть в него. Педагог отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: мешочки по количеству детей, 2-3 обруча</p>	<p>Эстафетная игра «Собери светофор»</p> <p>Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве</p>
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу;</p> <p>Развивать ловкость и быстроту в игре с мячом</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу и бег между предметами в чередовании. Ходьба и бег в чередовании, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Передай мяч». Играющие распределяются на 3–4 команды и строятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20–25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) игроками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч.</p> <p>«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5–6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только все игроки колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики, 3-4 мяча,</p>	<p>П/и «Кактус и ива»</p> <p>Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве</p>
3	<p>Упражнять в беге до 1 минуты;</p> <p>Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, медленный бег в среднем темпе парами до 2 мин, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Не попадись». На земле обозначается круг. В центре круга 2–3 водящих. По сигналу взрослого дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30–40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется.</p> <p>«Мяч о стенку». Играющие становятся перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на</p>	<p>П/и «Грибники и грибочки»</p> <p>Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве</p>

		расстоянии 2–3 м, в руках у каждого ребенка малый мяч. Дети произвольно выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: щит, мяч на подгруппу детей	
4	Упражнять в беге на длинную дистанцию; Развивать ловкость и глазомер в игре с мячом, прыжковую выносливость	Ходьба в колонне по одному, переход на бег с продолжительностью до 2,5 мин в умеренном темпе, ходьба с восстановлением дыхания. «Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2–2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя. «Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны, и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи на подгруппу детей, 8-10 кеглей	П/и «Кактус и ива» Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве
ОКТАБРЬ			
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять детей в ведении мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола)	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и ног, непрерывный бег продолжительностью до 2,5 минуты, ходьба с восстановлением дыхания. «Отбивание мяча». У каждой девочки в руках мяч. Девочки отбивают мяч на месте и в движении попеременно правой и левой рукой «Передача мяча ногой». Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2–3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи на подгруппу детей	П/и «Ваня, Ваня простота» Цель: развивать умения и навыки в метании в движущуюся цель, развивать ловкость
2	Упражнять в отбивании мяча на месте и в движении; Развивать ловкость и меткость в ловле мяча	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом, переход на бег в умеренном темпе, во время которого 3-4 раза дети бегут широким шагом, ходьба с восстановлением дыхания. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывает на мяч сверху и от себя. Воспитатель предлагает детям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5–6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы — одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями. «Мяч водящему». Играющие распределяются на 2–3 команды. Каждая команда строится в	П/и «Удочка» Цель: развивать быстроты реакции, быстроту движений

		<p>круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!»</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: мячи по количеству детей</p>	
3	<p>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; Упражнять детей в подбивании волана ракеткой и передаче мяча ногой друг другу</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка, бег с перешагиванием через предметы, расстояние между ними 70–80 см, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары и взять по одному мячу. Передача (пас) мяча попеременно правой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (в зависимости от умений и навыков).</p> <p>«Отбей волан». Девочки также делятся на пары. В руках одной девочки из пары ракетка, у другой — ракетка и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в заданном направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно. Главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это не простое задание. По команде воспитателя дети могут поменяться заданиями.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: шнуры, мячи на подгруппу детей, несколько комплектов игры бадминтон</p>	<p>П/и «Гая и платочек»</p> <p>Цель: развитию быстроты реакции, сноровки, быстроту движений</p>
4	<p>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты, быстроту в игре «Посадка картофеля»; Упражнять в меткости и ловкости</p>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Посадка картофеля». Дети строятся в 3–4 колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колонне первыми, в руках по ведерке с 4–5 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии на земле лежат обручи.</p> <p>По сигналу воспитателя первый игрок каждой колонны бежит к своим обручам и раскладывает картофелины по одной в каждый обруч, затем возвращается обратно с пустым ведром и передает его следующему игроку своей колонны. Вторые игроки бегут к обручам, собирают картофелины в ведерки, возвращаются и передают их дальше, таким образом, одни игроки сажают картошку, а другие собирают. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнили задание</p> <p>«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие с мячами располагаются у корзины полукругом, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. Дети поочередно в колонне по одному (10–12 детей) выполняют броски мяча с места в корзину.</p> <p>Вторая группа детей в это время выполняет задание с мячом «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4–5 метров). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.</p>	<p>П/и «Горшки»</p> <p>Цель: развитию быстроты реакции, сноровки, быстроту движений</p>

		<p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики, 2 ведерка, мелкие предметы «картофелины», баскетбольная корзина, мячи</p>	
НОЯБРЬ			
1	<p>Упражнять в беге на длинную дистанцию; Развивать быстроту и ловкость в беге с нахождением своего места в колонне; Развивать ловкость и глазомер в метании</p>	<p>Ходьба колонной по одному, на сигнал «Стоп!» — остановиться (повторять 2-3 раза), бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Быстро в колонну». По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на следующий сигнал (через 20–25 сек.) каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее нашли в ней свои места</p> <p>«Брось за палку». Дети с мешочками (снежками) в руках строятся в 3 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 3м лежат гимнастические палки (канат, шнур). Дети один за другим подходят к черте и бросают мешочки за палку. Выигрывает команда, у которой за палкой окажется больше мешочков. При повторении палка отодвигается на 0,5м</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: мешочки по количеству детей, 3-4 гимнастических палок</p>	<p>Эстафета «Уберись в квартире и садись на стул»</p> <p>Цель: развивать быстроту движений, ловкость</p>
2	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; Развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы, ходьба в рассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Мяч водящему». Игроки строятся в 3–4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом, вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила.</p> <p>«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют бег на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. Побеждает команда, наиболее ловко выполнившая задание (2–3 раза).</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: шнуры, 8-10 мячи, 8-10 кеглей</p>	<p>П/и «Заяц любит есть морковку»</p> <p>Цель: упражнять детей в беговой выносливости</p>
3	<p>Упражнять в беге, развивая выносливость; Развивать глазомер в перебрасывании мяча в шеренгах; Повторить игровые</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 2,5 минуты, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.</p> <p>«Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала</p>	<p>П/и «Птицы в гнездах»</p> <p>Цель: развивать быстроту реакции, сноровку, быстроту движений, ловкости</p>

	упражнения прыжками и бегом.	с (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 метра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед. « Ловишки парами ». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3–4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10–12 м). После двух перебежек дети меняются ролями. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи по количеству детей, канат или шнур	
4	Повторить бег с преодолением препятствий; Повторить игровые упражнения с мячом; Развивать ловкость в прыжках в высоту с небольшого разбега	с Ходьба с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи), поставленные в ряд на одной стороне участка. Бег между предметами, поставленные в ряд на другой стороне участка, ходьба с восстановлением дыхания. « Не выпускай мяч из круга ». Дети стоят в кругу. Воспитатель с мячом в центре. Он старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми. « Перепрыгни шнур ». Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3-4 попыток шнур натягивают на высоте 15-20см. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 7-8 кубиков, мяч, шнур	П/и « Заяц любит есть морковку » Цель: развивать быстроту реакции, сноровку, быстроту движений, ловкости
5	Упражнять детей в прыжках, сохраняя координацию движений; Развивать ловкость и меткость в ловле мяча	с Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба с восстановлением дыхания. « Не попадись ». На земле обозначается круг. В центре круга 2–3 водящих. По сигналу взрослого дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30–40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется. « Мяч водящему ». Играющие распределяются на 2–3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!» Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики, длинный канат, 3-4 мяча	П/и « Зайчиха и зайчата » Цель: развивать быстроту реакции, сноровку, быстроту движений, ловкости
ДЕКАБРЬ			
1	Развивать координацию движений при беге между кеглями;	с Ходьба и бег между предметами за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания. « Кто дальше бросит ». Дети распределяются по всей площадке, у каждого ребенка по снежку. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей	П/и « Снежок и ветерок » Цель: развивать быстроту реакции,

	Упражнять в метании снежков на дальность	(поставленных в одну линию на расстоянии 4–5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5–6 м и третья — на расстоянии 8–10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей. «Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6–8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики, «снежки» по количеству детей, кегли	сноровку, быстроту движений, ловкости
2	Повторить ходьбу и бег враспынную с нахождением своего места в колонне; Развивать чувство равновесия и самостраховки; Упражнять в бросании снежков в цель.	Ходьба в колонне друг за другом, медленный бег 2,5 мин, во время бега 2-3 раза по команде дети разбегаются и бегают враспынную, потом находят свое место в колонне, ходьба с восстановлением дыхания. «Метко в цель». У детей в руках по несколько снежков. По сигналу воспитателя дети бросают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой. «Пройдем по мостику». Дети встают на (скамейку) на снежный вал и, стараясь удерживать равновесие, поднимают ногу и отставляют ее в сторону (вперед), руки при этом держать на поясе (в стороны, вверх). Проходят по мостику и в конце мостика сходят, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: «снежки», скамейка или снежный вал	П/и «Рыбак» Цель: продолжать формировать навыки правильного выполнения двигательных действий в сочетании с речевым сопровождением
3	Упражнять в ходьбе и беге, взявшись за руки; Развивать беговую выносливость в парных гонках; Упражнять в бросании снежков в горизонтальную цель	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую сторону боком, ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал, ходьба с восстановлением дыхания. «Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели. «Санки в ворота». На площадке перед парными колоннами обозначают ворота из флажков, кубиков (ширина 70см). Дальше от ворот на расстоянии 1,5м ставят еще по одному кубику. Дети везут друг друга на санках, провозят их в ворота, стараясь не задеть их, объезжают кубики. Воспитатель отмечает самых ловких детей, не задевших ворота. На следующем круге дети меняются местами. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 8-10 кеглей, «снежки», санки	П/и «Северный и южный ветер» Цель: упражнять детей в беговой выносливости
4	Повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; Развивать координацию движений и устойчивое равновесие	Имитированная ходьба на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге. Руки свободно двигаются вперед-назад в такт шагом. Бег боком приставным шагом в чередовании с ходьбой, ходьба с восстановлением дыхания. «Эстафета с шайбой». Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой на расстоянии 10-12м ставят по флажку. Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести ее вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который обводит шайбу вокруг	П/и «Мороз красный нос» Цель: развивать у детей координационные способности, внимательность

	при скольжении на санках	<p>флажка.</p> <p>«Черепахи». Каждая пара садится на сани спиной друг к другу. По команде воспитателя дети стараются как можно скорее доехать на санках до финиша. Каждая пара игроков передвигает свои сани, отталкиваясь от земли четырьмя ногами одновременно.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: клюшки с шайбами, санки, ориентиры</p>	
ЯНВАРЬ			
2	<p>Повторить имитированное передвижение на лыжах скользящим шагом;</p> <p>Развивать быстроту реакции в беге враспынную с нахождением своего места в колонне</p>	<p>Имитированная ходьба на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге. Руки двигаются свободно туловище слегка наклонено вперед, смотреть вперед. Бег, высоко поднимая колени, в чередовании с ходьбой, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Быстро в колонну». По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на следующий сигнал (через 20–25 сек.) каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее нашли в ней свои места</p> <p>«Гонки на санках». Дети в двух колоннах стоят у черты. В 10-15м перед каждой колонной снежный ком (флажок). По команде стоящие в колоннах первыми, опираясь о санки руками, везут до флажка, обратно, передают санки следующему играющему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: санки, ориентиры</p>	<p>П/и «Скучно так сидеть»</p> <p>Цель: развивать двигательные умения, умения согласовать текст и движение</p>
3	<p>Упражнять в беге с перешагиванием через кубики;</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и метанием</p>	<p>Ходьба друг за другом с дополнительными заданиями для рук и ног, медленный бег по краям площадки 2,5 мин, во время которого дети бегут, перешагивая через кубики, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кто дальше бросит снежок». От черты один за другим дети бросают снежок как можно дальше. Место, где упал снежок, отмечают флажком. Если следующий бросил снежок дальше, то флажок переносят. В конце отмечают детей, сделавших самые дальние броски. При повторении дети бросают левой рукой.</p> <p>«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков, снежков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается вначале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики, «снежки»</p>	<p>«П/и Мороз красный нос»</p> <p>Цель: продолжать формировать навыки правильного выполнения двигательных действий в сочетании с речевым сопровождением</p>
3	<p>Закреплять навык скользящего шага;</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p>	<p>Ходьба друг за другом с дополнительными заданиями для рук и ног, ходьба скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми, медленный бег по площадке 2,5сек (200м) со сменой направления на противоположное, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Дни недели». Один конец шнура взрослый привязывает к дереву (стойке), другой держит в руке, чтобы высота над землей была 20см. взрослый называет первый день недели: «Понедельник». Дети один за другим перепрыгивают шнур с разбега. С каждым днем недели высота увеличивается</p>	<p>П/и «Домашние птицы»</p> <p>Цель: развивать внимательность, быстроту реакции, скорость бега</p>

		<p>на 5см. выигрывают дети, меньшее число раз в течение «недели» задевшие шнур. Дети прыгают друг за другом, не задерживаясь. После прыжка дети оббегают круг по площадке и становятся в конец колонны.</p> <p>«Точно в цель». Дети разбиваются на 3-4 команды. В 5м от каждой команды кладется обруч. Дети по сигналу бросают мешочки все сразу, стараясь попасть в свой обруч. Если хоть один мешочек попал точно в цель, при следующем повторении обруч этой команды передвигается ближе к черте на 1м. выигрывает команда, первой приблизившая обруч к самой черте. Затем игра повторяется, но дети бросают левой рукой, а обруч первоначально ставится на 4м от линии.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: шнур, 3-4 обруча, мешочки по количеству детей</p>	
4	<p>Упражнять детей в беге боком приставным шагом;</p> <p>Развивать меткость и глазомер в метании, прыжковую и беговую выносливость</p>	<p>Ходьба друг за другом приставным шагом, медленный бег 2, 5мин, во время которого дети пробегают по одной стороне площадки приставным шагом, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Точно в цель». Дети бросают снежки в вертикальную цель с 2,5-3м. взрослый оценивает точность бросков: хорошо иметь на мишени несколько концентрических кругов с цифрами 5,4,3 и т.д., тогда дети сами могут оценить результаты броска.</p> <p>«Санний круг» (санки можно заменить степами или невысокими кубами с негладкой поверхностью). Дети расставляют санки по кругу (поперек движения). Они бегут по кругу, выполняя различные задания: оббегают санки «змейкой», перепрыгивают, наступая ногой на санки, прыгают через них с разбега.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: «снежки», мишень с цифрами, санки, ориентиры</p>	<p>П/и «Северный и южный ветер»</p> <p>Цель: упражнять детей в беговой выносливости</p>
ФЕВРАЛЬ			
1	<p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий;</p> <p>Развивать меткость и глазомер в точном попадании в цель;</p>	<p>Ходьба друг за другом с перешагиванием через кубики, медленный бег 2, 5мин, во время которого дети пробегают по одной стороне площадки с перепрыгиванием через кубики, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Подвижная цель». Дети делятся на две команды. Каждая команда строится в круг. В центре круга находится один ребенок из противоположной команды. По сигналу взрослого дети стараются попасть мячом в ноги игрока другой команды, находящегося в их кругу. Игрок может отбегать, уклоняться от мяча. Выигрывает команда, первая попавшая в подвижную цель. Игроки в круге заменяются, и игра продолжается.</p> <p>«Попади в ворота». Три команды выстраиваются в колонны. В 3-4м перед колоннами проводится черта, в 2м от которой устанавливаются ворота. Дети по одному из колонны ведут шайбу и от черты бросают ее, стараясь попасть в ворота. Выигрывает команда, забившая большее число шайб.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики, 3-4 мяча, ворота, клюшки с шайбами</p>	<p>П/и «Пожарные на учении»</p> <p>Цель: развивать внимательность, быстроту реакции, ориентировку в пространстве</p>
2	<p>Упражнять детей в беге парами;</p>	<p>Ходьба друг за другом парами (не держась за руки), медленный бег парами 2,45с по площадке, во время которого дети бегут по кругу, змейкой, ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>И.м.п. «Вышивание»</p>

	Развивать быстроту движений через беговые упражнения; Повторить перебрасывание шайбы друг другу	<p>«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру.</p> <p>«Тройки». Дети соревнуются двумя командами. В каждой команде дети по трое берутся за руки скрестно и бегут до ориентира. Огибая ориентир, возвращаются в свою команду. Выигрывает тройка, первая прибежавшая в команду.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: клюшки с шайбами, ориентиры</p>	Цель: развивать внимательность, быстроту реакции, ориентировку в пространстве
3	Упражнять детей в беге парами; Упражнять в сохранении равновесия в парных упражнениях; Развивать ловкость в процессе игры	<p>Ходьба друг за другом парами (не держась за руки), медленный бег парами 2,45с по площадке, во время которого дети бегут по кругу, змейкой, по команде «Кругом!» меняют направление бега, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Самая ловкая пара». Дети разбиваются на пары и берутся за руки, стоя лицом друг к другу. По сигналу «Попляшем» - они приседают и приплясывают. «А теперь покружимся!» - дети кружатся в парах. На сигнал «Стой!» дети должны остановиться и, продолжая держаться за руки, устоять на одной ноге, отведя другую назад. При повторении игры в следующий раз детям дается задание по сигналу «Стой!» - попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком»</p> <p>«Зима и лето». Стоящие в две шеренги дети поворачиваются друг к другу спиной. Одна шеренга – «Зима», другая – «Лето». По сигналу взрослого «Зима!» – играющие соответствующей команды быстро бегут вперед, а дети другой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: ориентиры</p>	П/и «У солдат порядок строгий» Цель: развивать внимательность, быстроту реакции
4	Развивать координационные способности в игровых упражнениях; Упражнять в метании в цель	<p>Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, медленный бег 2,45с, во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают с ноги на ногу, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Точно в круг». Взрослый кладет три обруча (корзины) и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног. По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг (корзину) одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.</p> <p>«Проползи под дугами». Дети стоят у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 15-20м ставят кубик. Путь к кубикам преграждает 2-3 дуги, стоящие в 3-4м друг от друга. Первые в колоннах по команде взрослого бегут, проползая под дугами, оббегают кубик и возвращаются назад, снова проползая под дугами. Подбежав к своей колонне, они дотрагиваются рукой до ладони выставленной руки следующего ребенка, после чего тот бежит до кубика, а сами встают в конец колонны.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: 3-4 обруча, «снежки» по количеству детей, 4 дуги, кубики</p>	И.м.п. «Самосвал» Цель: развивать, координацию движений, согласованность движений в соответствии с текстом
МАРТ			

1	<p>Упражнять детей в беге с разной скоростью; Развивать скоростные способности через игровые упражнения</p>	<p>Ходьба друг за другом широким шагом, медленный бег 2,45с, во время которого дети по команде несколько раз чередуют виды бега: со средней скоростью, быстрый, медленный (по 10-12с), ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Брось за палку». Дети с мешочками (снежками) в руках строятся в 3 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 3м лежат гимнастические палки (канат, шнур). Дети один за другим подходят к черте и бросают мешочки за палку. Выигрывает команда, у которой за палкой окажется больше мешочков. При повторении палка отодвигается на 0,5м</p> <p>«Эстафета с обручами». Дети стоят у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 15-20м лежит обруч. Первые в колоннах по команде взрослого бегут к обручу, пролезают в него, кладут на место и бегут обратно. Подбежав к своей колонне, они дотрагиваются рукой до ладони выставленной руки следующего ребенка, после чего тот бежит до обруча, а сами встают в конец колонны.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки, мешочки, 2 обруча</p>	<p>П/и «Бусинки» Цель: развивать внимательность, быстроту реакции, ориентировку в пространстве</p>
2	<p>Упражнять в беге со сменой ведущего; Развивать двигательные способности через игровые упражнения</p>	<p>Ходьба друг за другом широким шагом, медленный бег 2,45с, во время которого дети по команде несколько раз чередуют виды бега со сменой ведущего: со средней скоростью, быстрый, медленный (по 10-12с), ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кому флажок». Проводятся две черты на расстоянии 4-5м друг от друга. У одной черты стоят дети, у другой – взрослый, в руках у которого 5-6 флажков. По команде взрослого все дети прыгают (по очереди) прыгают на двух ногах, свободно балансируя руками, до другой черты. За чертой дети хором спрашивают: «Кому флажок?». Взрослый называет имя ребенка, первым допрыгавшего до черты, и вручает ему флажок. Дети идут к первой черте, и игра повторяется.</p> <p>«Не выпускай мяч из круга». Дети стоят в кругу. Взрослый с мячом в центре. Он старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале взрослый посылает мяч детям в ноги, затем между детьми.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: флажки, ориентиры, 3-4 мяча</p>	<p>Эстафета «Вытяни змею» Цель: развивать ориентировку в пространстве, навыки бега, быстроту и ловкость</p>
3	<p>Упражнять детей в беге парами; Развивать координацию движений рук и меткость; Повторить упражнения прыжками</p>	<p>Ходьба друг за другом парами (не держась за руки), медленный бег парами 2,45с по площадке, во время которого пары разбегаются по площадке и бегают враспынную, а потом находят свое место, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2–2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.</p> <p>«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны, и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок.</p>	<p>П/и «Пингвины» Цель: продолжать формировать навыки правильного выполнения двигательных действий, упражнять детей в беговой выносливости</p>

		Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи на подгруппу детей, 8-10 кеглей	
4	Развивать прыжковую выносливость в игровых ситуациях; Упражнять в прокатывании мяча в цель	Ходьба друг за другом парами, держась за руки, медленный бег парами 2,45с по площадке, по команде дети разбегаются по площадке, сохраняя пару, а потом находят свое место в колонне, ходьба с восстановлением дыхания. «Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Взрослый делает паузу, и выбывшие из игры, возвращаются в круг. «Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: шнур, на конце которого привязан мешочек, кегли и мячи по количеству детей	П/и «Эй, ловишка, выходи» Цель: развивать быстроту реакции, беговую выносливость,
5	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; Развивать координацию движений рук и меткость;	Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, медленный бег 2,45с, во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают с ноги на ногу, ходьба с восстановлением дыхания. «Точно в цель». Дети разбиваются на 3-4 команды. В 5м от каждой команды кладется обруч. Дети по сигналу бросают мешочки все сразу, стараясь попасть в свой обруч. Если хоть один мешочек попал точно в цель, при следующем повторении обруч этой команды передвигается ближе к черте на 1м. выигрывает команда, первой приблизившая обруч к самой черте. Затем игра повторяется, но дети бросают левой рукой, а обруч первоначально ставится на 4м от линии. «Кому флажок». Проводятся две черты на расстоянии 4-5м друг от друга. У одной черты стоят дети, у другой – взрослый, в руках у которого 5-6 флажков. По команде взрослого все дети прыгают (по очереди) прыгают на двух ногах, свободно балансируя руками, до другой черты. За чертой дети хором спрашивают: «Кому флажок?». Взрослый называет имя ребенка, первым допрыгавшего до черты, и вручает ему флажок. Дети идут к первой черте, и игра повторяется. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 3-4 обруча, мешочки на подгруппу детей, 5-6 флажков, ориентиры	П/и «Семеро козлят» Цель: развивать беговую выносливость с изменением направления движения, развивать координацию движений
АПРЕЛЬ			
1	Развивать координационные способности рук, используя игровые задания с мячами;	Ходьба в колонне по одному, переход на бег с продолжительностью до 2,5 мин в умеренном темпе, ходьба с восстановлением дыхания. «Стоить». Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч,	П/и «Колобок» Цель: развивать беговую выносливость с изменением

	Упражнять в беге на длинные дистанции	<p>он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются, взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим.</p> <p>«Передача мяча в колонне». Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: малый мяч, 2-3 больших мяча</p>	направления движения
2	Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели; Упражняться в умении выполнять прыжки, приземляясь легко, пружиня в коленях	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом, переход на бег в умеренном темпе, во время которого 3-4 раза дети бегут широким шагом, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.</p> <p>«Точно в цель». Дети разбиваются на 3-4 команды. В 5 м от каждой команды кладется обруч. Дети по сигналу бросают мешочки все сразу, стараясь попасть в свой обруч. Если хоть один мешочек попал точно в цель, при следующем повторении обруч этой команды передвигается ближе к черте на 1 м. выигрывает команда, первой приблизившая обруч к самой черте. Затем игра повторяется, но дети бросают левой рукой, а обруч первоначально ставится на 4 м от линии.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: 2 обруча, 2 мяча, ориентиры, мешочки</p>	<p>П/и «Ждут нас быстрые ракеты» Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве</p>
3	Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с разбега; Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели	<p>Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка, бег с перешагиванием через предметы, расстояние между ними 70–80 см, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Дни недели». Один конец шнура взрослый привязывает к дереву (стойке), другой держит в руке, чтобы высота над землей была 20 см. взрослый называет первый день недели: «Понедельник». Дети один за другим перепрыгивают шнур с разбега. С каждым днем недели высота увеличивается на 5 см. выигрывают дети, меньшее число раз в течение «недели» задевшие шнур. Дети прыгают друг за другом, не задерживаясь. После прыжка дети оббегают круг по площадке и становятся в конец колонны.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие распределяются на 2–3 команды. Каждая команда строится в круг, в</p>	<p>П/и «Акула и рыбки» Цель: Развивать у детей скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве</p>

		<p>центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!»</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: шнуры, 2 мяча</p>	
4	<p>Развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах;</p> <p>Упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле</p>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 2,5 минуты, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках мешочек с песком. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Расстояние между детьми должно быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу. Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется.</p> <p>«Мяч водящему». Игроки строятся в 3–4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом, вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики, мешочки по количеству детей, 3-4 мяча</p>	<p>П/и «Гуси-лебеди»</p> <p>Цель: развивать ориентировку в пространстве, навыки бега, увертливость, быстроту</p>
МАЙ			
1	<p>Развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы, ходьба враспынную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Внимание, марш!». Дети выстраиваются у черты в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки. По команде взрослого они бегут до следующей черты и шагом возвращаются обратно. По два раза дети начинают бег из разных исходных положений: из обычного положения (высокого старта), стоя боком к направлению движения и стоя спиной. После команды «Марш!» дети поворачиваются и бегут, как обычно.</p> <p>«Мяч водящему». Дети стоят в 3-4 кругах. В каждом кругу водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч по очереди всем детям и ловит его от них. После каждого круга водящий меняется.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: шнуры, 3-4 мяча</p>	<p>П/и «Смелый командир»</p> <p>Цель: упражнять детей в быстроте движений, ловкости</p>
2	<p>Упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле,</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи), поставленные в ряд на одной стороне участка. Бег между предметами, поставленные в ряд на другой стороне участка, ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>П/и «Дружные ребята»</p> <p>Цель: развивать</p>

	учить распределять внимание на действия с мячом и ходьбу; Развивать умение передвигаться быстро, не наталкиваясь друг на друга	<p>«Броски мяча в тройках». Дети тройками в колонне передвигаются вперед до ориентира, передавая мяч друг другу. Два игрока продвигаются по краям, один в центре. Центральной бросает мяч одному крайнему, получает мяч от него, затем бросает другому. С мячом в руке нельзя делать больше двух шагов. При повторении в центре играет другой ребенок.</p> <p>«Тройки». Дети соревнуются двумя командами. В каждой команде дети по трое берутся за руки скрестно и бегут до ориентира. Огибая ориентир, возвращаются в свою команду. Выигрывает тройка, первая прибежавшая в команду.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: предметы для препятствий, 6-8 мячей</p>	беговую выносливость с ловлей и увертливостью
3	Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели; Развивать двигательные способности через игровые упражнения	<p>Ходьба и бег между предметами за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга. В центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: предметы, 3-4 мяча, 2-3 обруча или корзины, мелкие предметы</p>	П/и «Пчела» Цель: воспитывать находчивость, ловкость, упражнять детей в беге с ловлей и увертыванием
4	Развивать детей умение ориентироваться в пространстве; Упражнять детей в умении прокатывать обруч в паре	<p>Ходьба в колонне друг за другом, медленный бег 2,5 мин, во время бега 2-3 раза по команде дети разбегаются и бегают враспынную, потом находят свое место в колонне, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами, дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: обручи на подгруппу детей, ориентиры</p>	П/и «Веночек» Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве
ИЮНЬ			

1	Упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле, учить распределять внимание на действия с мячом и ходьбу	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую сторону боком, ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба с восстановлением дыхания. «Парная переброска мяча». Дети попарно стоят в двух шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 1,5м. у каждой пары – мяч. Продвигаясь приставными шагами до края площадки (или черты), дети перебрасывают друг другу мяч. У края черты пары расходятся, каждый возвращается в конец своей шеренги, и упражнение повторяется. Прыжки через скакалку. Делать 2-3 прыжка подряд через скакалку. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи на подгруппу детей, несколько скакалок	П/и «Ваня, Ваня простота» Цель: развивать умения и навыки в метании в движущуюся цель, развивать ловкость
2	Развивать выносливость в прыжковых упражнениях; Повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость рук и глазомер	Ходьба друг за другом с дополнительными заданиями для рук и ног, медленный бег по краям площадки 2,5 мин, во время которого дети бегут, перешагивая через кубики, ходьба с восстановлением дыхания. «Гонка мячей в шеренге». Дети строятся в две шеренги. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу взрослого начинается передача мяча в шеренгах. Как только мяч получает последний игрок в шеренге, он поднимает его над головой. Прыжки через шнур. Поперек площадки натягивают шнур на высоте 25-30см. Дети располагаются вдоль шнура на расстоянии 4-5м. с разбега они перепрыгивают через шнур, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики, 2 мяча, шнуры, ориентиры	«П/и Удочка» Цель: развивать быстроты реакции, быстроту движений
3	Упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле; Развивать координационные способности, используя прыжки через короткую скакалку	Ходьба друг за другом с дополнительными заданиями для рук и ног, медленный бег по краям площадки 2,5 мин, во время которого дети бегут, перешагивая через кубики, ходьба с восстановлением дыхания. «Быстро передай». Играющие строятся в три колонны. В каждой колонне расстояние между детьми один шаг, в руках у первого игрока в колонне мяч большого диаметра. По сигналу взрослого дети начинают передавать мяч следующему игроку своей команды двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получают последний игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Выигрывает та команда, игроки которой быстро и правильно справились с заданием Прыжки через скакалку. Делать 4-5 прыжков подряд через скакалку. Прыгать, вращая скакалку вперед и назад. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики, 3 мяча, скакалки	П/и «Галя и платочек» Цель: развитию быстроты реакции, сноровки, быстроту движений
4	Упражнять в выполнении специальных упражнений	Ходьба друг за другом приставным шагом, медленный бег 2, 5мин, во время которого дети пробегают по одной стороне площадки приставным шагом, ходьба с восстановлением дыхания. «Кто быстрее до флажка». Играющие распределяются на две команды и строятся в две колонны, на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу взрослого первые в колоннах игроки начинают	П/и «Горшки» Цель: развитию быстроты реакции, сноровки, быстроту

	воланом; Развивать выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений	прыжки на двух ногах через шнур вправо и влево, и так до конца дистанции, затем оббегают флажок и быстро возвращаются в конец своей колонны. Бадминтон. Подбивать волан как можно большее число раз подряд, свободно передвигаясь по площадке. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2 шнура, 2 флажка, комплекты для игры в бадминтон	движений
ИЮЛЬ			
1	Развивать меткость, точность движений при игре с мячом; Упражнять в беге на длинные дистанции; Упражняться в технике подбивания волана ракеткой	Ходьба друг за другом с перешагиванием через кубики, медленный бег 2, 5мин, во время которого дети пробегают по одной стороне площадки с перепрыгиванием через кубики, ходьба с восстановлением дыхания. «Подвижная цель». Дети делятся на две команды. Каждая команда строится в круг. В центре круга находится один ребенок из противоположной команды. По сигналу взрослого дети стараются попасть мячом в ноги игрока другой команды, находящегося в их кругу. Игрок может отбегать, уклоняться от мяча. Выигрывает команда, первая попавшая в подвижную цель. Игроки в круге заменяются, и игра продолжается. Бадминтон. Имитировать удары ракеткой. Подбивать волан ракеткой, выполняя различные задания: менять сторону ракетки после каждого удара, передвигаться с одной стороны площадки на другую. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики, 2 мяча, комплекты для игры в бадминтон	П/и «Заяц любит есть морковку» Цель: упражнять детей в беговой выносливости
2	Развивать интерес к игре с мячом; Упражняться в технике владения мячом с активной работой правой и левой ног	Ходьба друг за другом парами (не держась за руки), медленный бег парами 2,50с по площадке, во время которого дети бегут по кругу, змейкой, ходьба с восстановлением дыхания. «Не выпускай мяч из круга». Дети стоят в кругу. Воспитатель с мячом в центре. Он старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми. «Переброска мячей». Площадка делится на два поля (натянутой веревкой или на земле длинной веревкой). Дети берут мячи и встают по обе стороны черты. По сигналу воспитателя они бросают мячи через веревку на сторону другой группы, те подбирают мячи и так же перебрасывают их, стараясь сделать это быстро. По сигналу воспитателя переброска прекращается. Игра продолжается 1-1,5 мин и повторяется 2-3 раза. Побеждает та команда, на площадке которой осталось меньше мячей. Прыжки через длинную скакалку, выполняя несколько прыжков подряд Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи на подгруппу детей, веревка или сетка, скакалки	И.м.п. «Птицы в гнездах» Цель: развивать быстроту реакции, сноровку, быстроту движений, ловкости
3	Упражняться в прыжках через шнур;	Ходьба друг за другом широким шагом, медленный бег 2,45с, во время которого дети по команде несколько раз чередуют виды бега со сменой ведущего: со средней скоростью, быстрый, медленный	П/и «Зайчиха и зайчата»

	Развивать быстроту реакции и умение манипулировать обручем	(по 10-12с), ходьба с восстановлением дыхания. «Перепрыгни шнур». Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3-4 попыток шнур натягивают на высоте 15-20см. «Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: шнуры, обручи на подгруппу детей	Цель: развивать быстроту реакции, сноровку, быстроту движений, ловкости
4	Развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей; Упражняться в прыжках через длинную скакалку	Ходьба друг за другом парами (не держась за руки), медленный бег парами 2,45с по площадке, во время которого пары разбегаются по площадке и бегают врассыпную, а потом находят свое место, ходьба с восстановлением дыхания. «Броски мяча в тройках». Дети тройками в колонне передвигаются вперед до ориентира, передавая мяч друг другу. Два игрока продвигаются по краям, один в центре. Центральной бросает мяч одному крайнему, получает мяч от него, затем бросает другому. С мячом в руке нельзя делать больше двух шагов. При повторении в центре играет другой ребенок. Прыжки через длинную скакалку, выполняя несколько прыжков подряд Оборудование: мячи на подгруппу детей, длинная скакалка	П/и «Рыбак» Цель: продолжать формировать навыки правильного выполнения двигательных действий в сочетании с речевым сопровождением
АВГУСТ			
1	Развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей; Упражняться в манипулировании мешочками с точным попаданием в цель	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка, бег с перешагиванием через предметы, расстояние между ними 70–80 см, ходьба с восстановлением дыхания. «Броски мяча в тройках». Дети тройками в колонне передвигаются вперед до ориентира, передавая мяч друг другу. Два игрока продвигаются по краям, один в центре. Центральной бросает мяч одному крайнему, получает мяч от него, затем бросает другому. С мячом в руке нельзя делать больше двух шагов. При повторении в центре играет другой ребенок. «Добеги и попади». Чертят линию старта, через 10-15м другую линию, с которой проводится метание в цель, а в 2-3м от второй линии кладут большой обруч. К линии старта встают 3-4 детей с мешочками в обеих руках. По команде воспитателя они бегут ко второй линии, метают мешочки в обруч и бегут обратно. Побеждает тот, кто попал в цель и быстрее прибежал назад. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики, мячи на подгруппу детей, обручи, мешочки	П/и «Скучно так сидеть» Цель: развивать двигательные умения, умения согласовать текст и движение
2	Развивать координацию рук в подбрасывании и ловле мяча; Упражняться в	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы, ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании, ходьба с восстановлением дыхания. «Кому флажок». Проводятся две черты на расстоянии 4-5м друг от друга. У одной черты стоят	П/и «Домашние птицы» Цель: развивать внимательность, быстроту реакции,

	прыжках с активным взмахом рук	дети, у другой – взрослый, в руках у которого 5-6 флажков. По команде взрослого все дети прыгают (по очереди) прыгают на двух ногах, свободно балансируя руками, до другой черты. За чертой дети хором спрашивают: «Кому флажок?». Взрослый называет имя ребенка, первым допрыгавшего до черты, и вручает ему флажок. Дети идут к первой черте, и игра повторяется. «Подбрось, поймай». Дети встают попарно в две шеренги на расстоянии 3м друг от друга. У детей одной из шеренг малые мячи. Они подбрасывают мяч 3 раза вверх и бросают стоящим напротив. Те в свою очередь также выполняют упражнение и возвращают мяч. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 5-6 флажков, малые мячи на подгруппу детей	скорость бега
3	Развивать ловкость, меткость и точность прокатывания мяча в цель; Развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей;	Ходьба с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи), поставленные в ряд на одной стороне участка. Бег между предметами, поставленные в ряд на другой стороне участка, ходьба с восстановлением дыхания. «Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. «Тройки». Дети соревнуются двумя командами. В каждой команде дети по трое берутся за руки скрестно и бегут до ориентира. Огибая ориентир, возвращаются в свою команду. Выигрывает тройка, первая прибежавшая в команду. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики,8-10 кеглей, мячи на подгруппу детей, ориентиры	П/и «Пожарные на учении» Цель: развивать внимательность, быстроту реакции, ориентировку в пространстве
4	Развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость; Упражняться в прыжках с активным взмахом рук	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую сторону боком, ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал, ходьба с восстановлением дыхания. «Дни недели». Один конец шнура взрослый привязывает к дереву (стойке), другой держит в руке, чтобы высота над землей была 20см. взрослый называет первый день недели: «Понедельник». Дети один за другим перепрыгивают шнур с разбега. С каждым днем недели высота увеличивается на 5см. выигрывают дети, меньшее число раз в течение «недели» задевшие шнур. Дети прыгают друг за другом, не задерживаясь. После прыжка дети оббегают круг по площадке и становятся в конец колонны. Внимание, марш!». Дети выстраиваются у черты в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки. По команде взрослого они бегут до следующей черты и шагом возвращаются обратно. По два раза дети начинают бег из разных исходных положений: из обычного положения (высокого старта), стоя боком к направлению движения и стоя спиной. После команды «Марш!» дети поворачиваются и бегут, как обычно. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.	П/и «Грибники и грибочки» Цель: развивать скорость бега, увертливость, ориентацию в пространстве

		Оборудование: шнур, ориентиры	
5	Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели; Развивать двигательные способности через игровые упражнения	<p>Ходьба и бег между предметами за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга. В центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики, 3-4 мяча, 3-4 обруча, кегли</p>	П/и «Вышивание» Цель: развивать внимательность, быстроту реакции, ориентировку в пространстве

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

СЕНТЯБРЬ

Недели	Задачи	Игровые упражнения	Подвижные игры, игры малой подвижности
1	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед	<p>Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, медленный бег 2,45с, во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают с ноги на ногу, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником. (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.</p> <p>«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.</p> <p>«Не сбей кеглю». Дети строятся в две колонны у черты напротив рядов кеглей. По команде воспитателя один за другим они оббегают «змейкой» кегли, стараясь не сбить их, и возвращаются в конец своей колонны.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	П/и «Дружные ребята» Цель: упражнять детей в беге с ловлей и увертыванием

		Оборудование: мячи на подгруппу детей, мешочки по количеству детей, кегли	
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, змейкой, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу, ходьба с восстановлением дыхания. «Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. «Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики, обручи на подгруппу детей	П/и «Шишки, желуди, каштаны» Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве
3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м), ходьба с восстановлением дыхания. «Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. «Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 3-4 мяча, 5-6 набивных мячей	П/и «Грибник» Цель: воспитывать ловкость, развивать умение ориентироваться в пространстве
4	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, развивать скорость в беге и быстроту, упражнять в подбрасывании и ловле мяча.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), ходьба с восстановлением дыхания. Эстафета «Принеси кеглю». Дети стоят в двух колоннах у черты. В10-12м напротив колонн ставят по одной кегле. По команде воспитателя стоящие впереди колонн бегут к кеглям, берут их, бегут обратно и передают кегли следующей паре. Те бегут и ставят их на место. На пути к кегле дети перепрыгивают через кубики. Побеждает колонна, быстрее выполнившая задание.ти могут пролезать в обруч и «Подбрось, поймай». Дети встают попарно в две шеренги на расстоянии 3м друг от друга. У детей одной из шеренг малые мячи. Они подбрасывают мяч 3 раза вверх и бросают, стоящим напротив. Те в свою очередь также выполняют упражнение и возвращают мяч. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2 кегли, 6-8 кубиков, мячи на подгруппу детей	П/и «Лавата» Цель: развивать ловкость, точность движений
ОКТАБРЬ			

1	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в прыжках через предмет, меткость и глазомер	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений, бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Не попадись». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.</p> <p>«Сбей кеглю». Стоя в 3-4 колоннах, дети по очереди стараются сбить кеглю, стоящую перед каждой колонной в 3м от линии удара. Побеждает колонна, сделавшая больше попаданий.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: мешочки по количеству детей, кегли</p>	<p>И.м.п. «Вершки и корешки»</p> <p>Цель: воспитывать внимательность, развивать быстроту реакции, координаций движений</p>
2	Повторить бег в среднем темпе, развивать точность броска; упражнять в прыжках, отталкиваясь на двух ногах вместе.	<p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком. По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят.</p> <p>«Перепрыгни — не задень». Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: 4 обруча, мешочки на подгруппу детей, длинная веревка</p>	<p>И.м.п. «Овощи и фрукты»</p> <p>Цель: воспитывать внимательность, развивать быстроту реакции</p>
3	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию взрослого, бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам площадки, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стоять!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три*» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч</p>	<p>П/и «Возьми платок»</p> <p>Цель: воспитывать быстроту, развивать умение ориентироваться в пространстве</p>

		<p>стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики, 3-4 мяча</p>	
4	<p>Упражнять в беге в умеренном темпе с изменением направления движения, развивать быстроту движений в переброске мяча, упражнять в передаче мяча ногами</p>	<p>Ходьба, медленный бег, во время которого дети 3-4 раза меняют направление движения по команде «Кругом!», ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Переброска мячей». Площадка делится на два поля (натянутой веревкой или на земле длинной веревкой). Дети берут мячи и встают по обе стороны черты. По сигналу воспитателя они бросают мячи через веревку на сторону другой группы, те подбирают мячи и так же перебрасывают их, стараясь сделать это быстро. По сигналу воспитателя переброска прекращается. Игра продолжается 1-1,5 мин и повторяется 2-3 раза. Побеждает та команда, на площадке которой осталось меньше мячей.</p> <p>«Не дай мячу выкатиться из круга». Дети стоят в кругу. В центре круга водящий с мячом. Он старается выбить мяч из круга, а игроки не дают это сделать, отбивая его ногами. Кто не успел отбить мяч, становится водящим. Игру можно провести в 2-3 кругах.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: веревка или сетка, мячи на подгруппу детей</p>	<p>П/и «Горшки» Цель: развивать у детей ловкость и быстроту движения</p>
НОЯБРЬ			
1	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, развивать у детей координацию движений, умение приспособливать свои движения к обстановке</p>	<p>Ходьба с выполнением движений рук (вверх, в стороны, круговые движения), медленный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Не сбей кеглю». По средней линии площадки ставят 8-10 кеглей на расстоянии 1м друг от друга. Дети попарно продвигаются с разных сторон вдоль ряда кеглей и передают друг другу мяч так, чтобы он прокатился в промежутке между кеглями и не задел их.</p> <p>«Бег по разметкам». По одной стороне площадки чертят короткие линии (длина 20-30см) на расстоянии от 40 до 150см одна от другой. Расстояние между линиями должно резко меняться. Один за другим дети бегут, на каждом шаге ставя ногу за линию.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кегли, мячи, короткие шнуры</p>	<p>П/и «Домики с ножками» Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях</p>
2	<p>Развивать координационные способности и скорость передвижения в процессе упражнений</p>	<p>Ходьба, медленный бег в чередовании с бегом широким шагом, с прыжками с одной ноги на другую, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Передача мяча по кругу в одну и другую сторону». 1 вариант. Дети образуют 3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.</p> <p>«Добеги и попади». Чертят линию старта, через 10-15м другую линию, с которой проводится</p>	<p>М.п.и. «Блинчики» Цель: Содействовать развитию быстроты реакции</p>

		<p>метание в цель, а в 2-3м от второй линии кладут большой обруч. К линии старта встают 3-4 детей с мешочками в обеих руках. По команде воспитателя они бегут ко второй линии, метают мешочки в обруч и бегут обратно. Побеждает тот, кто попал в цель и быстрее прибежал назад.</p> <p>2 вариант. Дети, стоя в колоннах, друг за другом выполняют упражнение. Побеждает команда, забросившая больше мешочков в свой обруч и быстрее закончившая эстафету.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: 4 мяча, мешочки, обручи</p>	
3	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, повторить игровые упражнения с мячом, развивать быстроту движений в беговых упражнениях</p>	<p>Ходьба с выполнением различных движений рук, медленный бег в чередовании с бегом в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Наперегонки парами». Дети распределяются в пары, берутся за руки крест-накрест и по команде бегут на другую сторону площадки. Кто это сделает первым, не расцепляя рук, выигрывает.</p> <p>«Мяч водящему» Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты. Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и приседает, затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: 3-4 мяча</p>	<p>М.п.и. «Птицелов»</p> <p>Цель: формировать умение выполнять движения в соответствии с текстом</p>
4	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в выполнении заданий с мячом на быстроту и ловкость, развивать прыжковую выносливость</p>	<p>Ходьба с различными движениями рук, медленный бег, во время которого 2-3 раза дети бегут приставным шагом, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Передай мяч». Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой.</p> <p>«С кочки на кочку». По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки».</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: 3-4 мяча, 6-8 обручей</p>	<p>М.п.и. «На водопой»</p> <p>Цель: укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп</p>
5	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений, бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником. (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.</p> <p>«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает</p>	<p>П/и «Трынцы-брынцы-бубенцы»</p> <p>Цель: продолжать формировать двигательные навыки</p>

		<p>между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.</p> <p>«Не сбей кеглю». Дети строятся в две колонны у черты напротив рядов кеглей. По команде воспитателя один за другим они обегают «змейкой» кегли, стараясь не сбить их, и возвращаются в конец своей колонны.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики или бруски, мяч на подгруппу детей, кегли</p>	
ДЕКАБРЬ			
1	Упражнять детей в беге из различных исходных положений, ведении шайбы клюшкой и передаче шайбы друг другу	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий: «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кто быстрее?» По команде дети бегут как можно быстрее от старта до финиша на противоположной стороне площадки. Каждый раз бег начинается из разных исходных положений (стоя боком направлению движения, спиной, присев на корточки, повернувшись спиной, сидя на чем-то).</p> <p>«Загони шайбу в круг». На площадке чертят круг (диаметр 50см). одна команда с клюшками охраняет круг от попадания в него шайбы. Другая команда, передавая шайбу друг другу, старается послать ее в круг. После того как им удалось это сделать, команды меняются местами.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: клюшки с шайбами</p>	<p>П/и «Домики с ножками» Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях</p>
2	Упражнять детей в прыжках на одной ноге, развивать глазомер и меткость при попадании в цель	<p>Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. По одной стороне площадки дети бегут, высоко поднимая колени, по другой – прыгают с ноги на ногу, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Прыжки». Дети друг за другом прыгают из обруча в обруч на одной ноге, энергично помогая взмахом рук. При повторении дети прыгают на другой ноге.</p> <p>«Играем в снежки». Дети готовят по два снежка и с расстояния 4-5м бросают их в мишень правой и левой рукой, затем дети соревнуются, кто дальше бросит снежок.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: 6-8 обручей, «снежки» по количеству детей</p>	<p>П/и «Река и берег» Цель: продолжать формировать двигательные навыки</p>
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить упражнения	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу, бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается команда-победитель.</p> <p>«Попади в предмет». Провести черту и в 2м от нее поставить 4-5 кеглей (мячи, коски снега). Дети</p>	<p>П/и «Тройной прыжок» Цель: развивать навыков передвижения, быстроты реакции, внимания, чувства</p>

	в прыжках, на меткость.	встают у черты напротив кеглей и по команде толкают шайбы клюшками, стараясь попасть в предметы. При повторении предметы ставят немного дальше Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: ориентиры, предметы-«препятствия», клюшки с шайбами	партнерства
4	Развивать внимательность, быстроту движений в беге, упражнять в передаче шайбы клюшкой с точным попаданием в цель	Ходьба в колонне с перекатом с пятки на носок, спиной вперед, спортивным шагом, бег врассыпную, прыжки «Лягушата», ходьба с восстановлением дыхания. «Точный пас». Играющие распределяются парами. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера «Встречная эстафета». Играющие распределяются в две команды и встают в две колонны. По сигналу дети, стоящие первыми, бегут как можно быстрее до противоположной линии. В момент пересечения линии они подают условный сигнал (поднимают руки вверх), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает команда, которая быстрее соберется за противоположной линией. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: клюшки с шайбами	П/и «Колдун» Цель: продолжать формировать двигательные навыки
ЯНВАРЬ			
1	Развивать внимательность и скорость бега, умение сохранять равновесие, упражнять в прыжках в длину	Ходьба обычная, совершая различные движения руками, лёгкий бег, спиной вперёд, сохраняя направление и равновесие, ходьба с восстановлением дыхания. «Кто дальше за 3 прыжка» (5 мин). Встав шеренгой, дети одновременно сначала делают по 3 прыжка. Затем делают 3 прыжка по отдельности. Кто окажется дальше всех? «Кто впереди?». Дети располагаются друг за другом. По сигналу бегут колонной вокруг площадки в среднем темпе. Через некоторое время воспитатель называет кого-нибудь из играющих, ребёнок говорит: «Я впереди!» - выходит из колонны и, обогнав всех, становится впереди. Он ведёт колонну до тех пор, пока воспитатель не вызовет следующего Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: ориентиры	И.м.п. «Бьют часы» Цель: развивать двигательные умения, умения согласовать текст и движение
2	Развивать внимательность и прыгучесть, умение сохранять равновесие, упражнять в беге с увертыванием	Ходьба в колонне, бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру», имитационные движения: «лыжник», широкие и маховые движения рук в позе лыжника, ходьба с восстановлением дыхания. «Кто прыгает?». Играющие стоят по кругу. Воспитатель называет животных и предметы, которые могут прыгать или не могут прыгать, при этом поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает» и т. п. По условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае, если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать «Вышибалы». Водящий (вышибала) бегает по игровой площадке, стараясь попасть снежком в	П/и «Река и берег» Цель: продолжать формировать двигательные навыки

		<p>играющих, которые увёртываются или убегают подальше. Задача вышибалы - запятнать как можно больше участников. Игроки могут ловить брошенный в них снежок и, когда им это удаётся, становятся вышибалами. Побеждает водящий, запятнавший снежком большее число участвующих в игре</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: «снежки»</p>	
3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом кругом, развивать меткость и глазомер, попадая в движущуюся цель, быстроту движений в гонках на санках</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Попади в цель». Дети готовят снежки и выстраиваются в две шеренги на расстоянии 6м. между шеренгами один из детей провозит санки на длинной веревке. Дети бросают снежки, стараясь попасть в движущиеся санки. Вначале санки провозят медленно, затем быстрее. На санках можно установить мишень.</p> <p>«Гонки на санках». По сигналу дети, стоящие первыми, садятся в санки и, перебирая ногами, продвигаются вперед, объезжают флажка (снежный ком), возвращаются обратно и передают санки следующему в колонне.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: «снежки», санки, флажки</p>	<p>П/и «Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси»</p> <p>Цель: развивать быстроту реакции, сноровки, быстроту движений</p>
4	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа, развивать координацию движений рук при метании, скорость при эстафете с санками</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом), бег враспынную, чередование ходьбы и бега, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Высокий бросок снежка». Бросать снежок через высокие препятствия (щит для метания, натянутый шнур) правой и левой рукой.</p> <p>Эстафета с санками. Дети распределяются в команды. У детей, стоящих впереди, санки. По команде они ставят санки на снег и, упираясь в санки сзади руками, толкают их вперед, объезжают флажок и возвращаются обратно. На линии старта они передают санки следующим в колонне.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: «снежки», барьеры, санки, ориентиры</p>	<p>П/и «Колдун»</p> <p>Цель: продолжать формировать двигательные навыки</p>
ФЕВРАЛЬ			
1	<p>Упражнять в беге в чередовании с прыжками, развивать ловкость в беге между предметами, упражнять в прыжках</p>	<p>Ходьба в колонне выпадами вперед, в полуприседе, легкий бег в колонне в чередовании с прыжками на двух ногах, продвигаясь вперед, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Быстро по местам». По кругу разложены обручи (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между обручами «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро встают в любой обруч. Кто не успел встать, тот проиграл.</p> <p>Игра-эстафета «Отмерялки». Дети делятся на 4-5 команд. Команды в колоннах стоят у одной черты. Дети, стоящие первыми, по сигналу воспитателя прыгают с места в длину. По их пяткам проводится черта, от неё прыгает следующий и т. д. Побеждает команда, последний игрок которой</p>	<p>П/и «Жадный повар»</p> <p>Цель: обогащать двигательный опыт детей</p>

		оказался дальше других Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: обручи на один меньше количества играющих, ориентиры	
2	Упражнять в беге с дополнительными заданиями, развивать координацию движений рук и меткость, прыжковую выносливость	Ходьба семенящим шагом, легкий бег в колонне по два с заданиями на сигнал: поворот на 360°, стойка на одной ноге, упор присев, подлезание между ногами в парах, ходьба с восстановлением дыхания. «Сбей все кегли». Дети с клюшками в руках встают в две шеренги по обе стороны от центральной линии, на которой устанавливаются кегли (мячи, кубики). У детей одной шеренги – шайбы. Они клюшками бросают шайбы в сторону другой шеренги, стараясь попасть в одну из кеглей. Шайбу останавливает играющий другой шеренги и так же бросает ее. «Перепрыгни –не задень». Из 6-8 снежков выкладывают две дорожки параллельно одна другой, расстояние между снежками 40см. играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога дети прыгают на двух ногах через препятствия, не останавливаясь, затем шагом возвращаются в свою колонну, проходя с внешней стороны. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики клюшки с шайбами, «6-8 снежков»	П/и «Иголка, нитка, узелок» Цель: развивать беговую выносливость с изменением направления движения
3	Повторить ходьбу со сменой направления движения, развивать мышцы рук при отталкивании движениями рук, прыгучесть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом, ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании), ходьба с восстановлением дыхания. «Гонка санок». Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на живот. По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5-6 м). Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких ребят. «С льдины на льдину». В две линии в шахматном порядке обозначаются 6-8 кружков на расстоянии 50см один от другого – это льдинки. Дети двумя колоннами прыгают на двух ногах, руки произвольно. Главное, точно приземлиться на льдинку. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: санки, 6-8 обручей	Эстафета «Секретное донесение» Цель: развивать внимательность, быстроту реакции
4	Повторить ходьбу и бег со сменой направления движения, развивать меткость в точном попадании в цель, быстроту движений с нахождением своего	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Эта же команда подается в бег в колонне по одному. Дети выполняют поворот без изменения темпа движения. Ходьба и бег чередуются. Ходьба с восстановлением дыхания. «Попади в круг». В одну линию плотно кладут 8-10 обручей. Дети выходят на исходную линию и становятся шеренгой на расстоянии 2-3м от обручей. У ног каждого по 4-5 снежков. По сигналу воспитателя все бросают снежки в горизонтальную цель (одной рукой снизу или от плеча). «По местам». Дети встают в обручи парами. По сигналу «На прогулку!» все разбегаются по площадке в разных направлениях. На второй сигнал «По местам!» дети должны занять свое место,	П/и «Пустое место» Цель: развивать внимательность, быстроту реакции

	места	не перепутав при этом свой обруч и своей пары. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 8-10 обручей, «снежки»	
МАРТ			
1	Повторить ходьбу и бег со сменой направления движения, развивать ловкость в действиях с мячом, повторить упражнение в прыжках	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения). Медленный бег, бег с высоким подниманием колен, приставным шагом со сменой направления движения, ходьба с восстановлением дыхания. «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в 2 шеренги. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу игрок ударяет мячом о землю, довит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель. «Пингвины». Играющие становятся в одну шеренгу, у каждого по одному мешочку с песком (модули-«гантели»). Дети зажимают мешочек между коленями. По сигналу они выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 5-6м). На исходную линию дети возвращаются шагом, игровое задание повторяется. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 2 мяча, мешочки на подгруппу детей	П/и «Бабушкин клубок» Цель: воспитывать внимательность, развивать быстроту и ловкость
2	Упражнять в беге в чередовании с прыжками, развивать интерес к эстафетным играм	Ходьба в колонне выпадами вперед, в полуприседе, легкий бег в колонне в чередовании с прыжками на двух ногах, продвигаясь вперед, ходьба с восстановлением дыхания. «Передай мяч». Играющие становятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Перед всеми колоннами общая черта, за которую нельзя заступать. У стоящих в колоннах первыми – по одному мячу большого диаметра. По сигналу дети передают мяч двумя руками назад, за головой следующему игроку, тот передает дальше и т.д. последний в колонне, получивший мяч, быстро бежит в начало своей колонны и передает мяч. Когда первый игрок команды окажется снова на своем месте, он поднимает мяч над головой. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание без потерь мяча. «Вдоль шнура». Прыжки через шнуры, разложенные вдоль участка по двум сторонам (длина шнура 3м). по одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой – на левой. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 3-4 мяча, 2 шнура	П/и «Сижу - посижу» Цель: продолжать формировать самостоятельность в выполнении двигательных действий
3	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве,	Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, бег змейкой, огибая предметы, со сменой направляющего по сигналу, ходьба с восстановлением дыхания. «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей.	П/и «Пингвины» Цель: развивать ловкость, быстроту, точности движений, умение ориентироваться в

	координацию и ловкость движений	<p>«Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: 2 мяча, 2 шнура</p>	пространстве
4	Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения, развивать ловкость и быстроту движения, умение манипулировать мячом	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения, ходьба широким (коротким) шагом, бег змейкой, огибая предметы, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Попади мячом». На площадке чертят две линии на расстоянии 3м. по обеим линиям и попарно напротив друг друга стоя дети. В руке у одного из пары мяч. Дети по очереди бросают мяч, стараясь попасть друг в друга (нельзя целиться в голову). От мяча можно увертываться или ловить его (тогда попадание не засчитывается). Если мяч пролетел мимо, увернувшийся бежит за мячом и затем бросает сам.</p> <p>«Перебежки». Выбирается водящий, который показывает детям флажки жёлтого, синего или зелёного цветов. Дети выполняют различные упражнения при показе флажков. Жёлтый флажок - обычный бег, синий флажок - продвижение прыжками с ноги на ногу, зелёный флажок - прыжки на двух ногах. Водящий пользуется этими же движениями</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>Оборудование: мячи на подгруппу детей, флажки трех цветов</p>	<p>П/и «Ручеек»</p> <p>Цель: развивать умения и навыки выполнять согласованные быстрые коллективные действия</p>
5	Развивать внимательность и скорость бега, умение сохранять равновесие, упражнять в прыжках в длину	<p>Ходьба обычная, совершая различные движения руками, лёгкий бег, спиной вперёд, сохраняя направление и равновесие, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кто дальше за 3 прыжка» (5 мин). Встав шеренгой, дети одновременно сначала делают по 3 прыжка. Затем делают 3 прыжка по отдельности. Кто окажется дальше всех?</p> <p>«Кто впереди?». Дети располагаются друг за другом. По сигналу бегут колонной вокруг площадки в среднем темпе. Через некоторое время воспитатель называет кого-нибудь из играющих, ребёнок говорит: «Я впереди!» - выходит из колонны и, обогнав всех, становится впереди. Он ведёт колонну до тех пор, пока воспитатель не вызовет следующего</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: ориентиры</p>	<p>П/и «Река и берег»</p> <p>Цель: продолжать формировать двигательные навыки</p>
АПРЕЛЬ			
1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге,	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения, прыжки попеременно подпрыгивании на левой и правой ноге, бег змейкой, огибая предметы, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Кто дальше». Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.</p>	<p>П/и «Займи место»</p> <p>Цель: упражнять детей в беге на скорость</p>

	развивать ориентацию в пространстве	<p>«Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: ориентиры</p>	
2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге, развивать ловкость движений и глазомер	<p>Ходьба со сменой темпа движения, упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге, бег змейкой, огибая предметы, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Наперегонки парами». Дети распределяются в пары, берутся за руки крест-накрест и по команде бегут на другую сторону площадки. Кто это сделает первым, не расцепляя рук, выигрывает.</p> <p>«Мяч водящему» Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты. Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и приседает, затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: ориентиры, 3-4 мяча</p>	<p>П/и «Земляне и инопланетяне» Цель: Развивать быстроту реакции, координацию движений, внимательность</p>
3	Упражнять в беге в умеренном темпе с изменением направления движения, развивать быстроту движений в переброске мяча, упражнять в передаче мяча ногами	<p>Ходьба. Медленный бег, во время которого дети 3-4 раза меняют направление движения по команде «Кругом!», ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Переброска мячей». Площадка делится на два поля (натянутой веревкой или на земле длинной веревкой). Дети берут мячи и встают по обе стороны черты. По сигналу воспитателя они бросают мячи через веревку на сторону другой группы, те подбирают мячи и так же перебрасывают их, стараясь сделать это быстро. По сигналу воспитателя переброска прекращается. Игра продолжается 1-1,5 мин и повторяется 2-3 раза. Побеждает та команда, на площадке которой осталось меньше мячей.</p> <p>«Не дай мячу выкатиться из круга». Дети стоят в кругу. В центре круга водящий с мячом. Он старается выбить мяч из круга, а игроки не дают это сделать, отбивая его ногами. Кто не успел отбить мяч, становится водящим.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: длинная веревка или сетка, мячи на подгруппу детей</p>	<p>П/и «Водяной» Цель: Развивать быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве</p>
4	Развивать внимательность в ходьбе с заданиями, быстроту движений в беге, упражнять в прокатывании обруча друг другу.	<p>Ходьба в колонне с перекатом с пятки на носок, спиной вперед, спортивным шагом, бег врассыпную, прыжки «Лягушата», ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Быстро возьми». Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. По сигналу они идут, бегут или скачут галопом. По сигналу «Быстро возьми!» каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.</p> <p>«Прокати обруч». Построение в две шеренги, в руках у одной группы детей обручи. Расстояние между детьми 3м. Обруч следует поставить вертикально. Придерживать его сверху левой рукой. Оттолкнуть обруч правой рукой вперед навстречу своему партнеру.</p>	<p>П/и «Скворцы и кошка» Цель: способствовать воспитанию беговой выносливости</p>

		Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: кубики, обручи на подгруппу детей	
МАЙ			
1	Упражнять в ходьбе с перестроением в пары, упражняться в равновесии, развивая ловкость и координацию движений	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки), бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «Пас на ходу». Играющие распределяются парами и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. «Через холодный ручей». Ходьба по гимнастической скамейке (повышенная опора на участке)- шаг правой ногой, левую опустить вниз, коснуться носком «речки» - вода холодная и, пронося ногу вперед, поставить на скамейку. Затем то же правой, и так до конца скамейки. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи на подгруппу детей, скамейки	П/и «Конники-наездники» Цель: способствовать воспитанию беговой выносливости
2	Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную,	Ходьба в колонне по одному, ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога, ходьба и бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «Ловкие прыгуны». На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6—8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3—4 раза). Педагог отмечает команду-победителя. «Брось — поймай». Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: 6-8 обручей, мячи, скамейка	П/и «Клей» Цель: способствовать воспитанию беговой выносливости
3	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ходьбе мелким и семенящим шагом, в беге врассыпную, развивать двигательную деятельность	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе, ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании, бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания. «Дружно, все вместе». Играющие становятся на одной стороне площадки. Перебежать через неё надо шеренгой, удерживая равнение и взявшись за руки. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять «Кто скорее до кегли». Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед (дистанция 3-4 м), Затем, обегая ориентир, ребенок возвращается в конец строя. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.	П/и «1,2,3, прилетели комары»: способствовать воспитанию беговой выносливости

		Оборудование: ориентиры, кегли	
4	Повторить упражнения в ходьбе и беге, развивать быстроту реакции и движений, передавая мяч друг другу, умение прыгать через скакалку	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения. На частые удары в бубен ходьба короткими семенящими шагами, на редкие удары – широкие свободные шаги. Затем следует ходьба и бег врассыпную по всей площадке. Ходьба с восстановлением дыхания. «Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием. «Перебежки со скакалкой». Один за другим дети перебегают с одной стороны площадки на другую, прыгая через скакалку различными способами (на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу). Затем выстраиваются вдоль одной стороны площадки и выполняют это упражнение наперегонки. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи, скакалки	П/и «Веночек» Цель: способствовать воспитанию беговой выносливости
ИЮНЬ			
1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола, бадминтона	Ходьба с различными движениями рук, медленный бег, во время которого дети перестраиваются парами и бегают «змейкой», ходьба с восстановлением дыхания. Игровое упражнение «Мяч через сетку». На площадке натягивается сетка или верёвка. Дети делятся по парам, игроки располагаются по разным сторонам сетки и перебрасывают мяч друг другу поверх сетки «Не урони». Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: сетка, мячи на подгруппу детей, волан	П/и «Гуси-лебеди» Цель: развивать быстроту движений, ловкости; воспитывать организованность, дисциплинированность.
2	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола, бадминтона	Ходьба со сменой темпа движения, упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге, бег змейкой, огибая предметы, ходьба с восстановлением дыхания. «Школа мяча». Подбросить мяч вперёд-вверх, побежать за ним, дать мячу приземлиться и поймать его после отскока; подбросить мяч вперёд-вверх и поймать его до приземления «Перебрось — поймай». Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние). Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи по количеству детей, волан	П.и «Красная шапочка» Цель: развивать внимательность, сообразительность, творческое воображение, быстроту движений.
3	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения, прыжки попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге, бег змейкой, огибая предметы, ходьба с восстановлением дыхания.	П.и «Удочка» Цель: развивать

	заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола, бадминтона	<p>«Ловкие ребята». Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.</p> <p>«Волан навстречу». Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное — чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики, мячи на подгруппу детей, волан</p>	быстроту движений, ловкость, прыжковую выносливость
4	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола, бадминтона	<p>Ходьба с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи), поставленные в ряд на одной стороне участка. Бег между предметами, поставленные в ряд на другой стороне участка, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Обведи точно». По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.</p> <p>«Забрось в кольцо». Играющие становятся в колонну по одному (группа из 4—6 детей) перед баскетбольным кольцом (высота от пола 2 м). У каждого ребенка волан. По сигналу педагога первый в колонне ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх правой (левой) рукой, стараясь попасть в кольцо.</p> <p>«Отрази волан». Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водящий.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики или набивные мячи, мячи, волан с ракеткой</p>	<p>П/и «Возьми платок»</p> <p>Цель: воспитывать быстроту, развивать умение ориентироваться в пространстве</p>
ИЮЛЬ			
1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола, бадминтона	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, ходьба и бег парами, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Гол в ворота». С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.</p> <p>«Подбей волан». Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан. Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кубики, мячи, ракетки с воланом</p>	<p>П/и «Горшки»</p> <p>Цель: развивать у детей ловкость и быстроту движения</p>
2	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола, бадминтона	<p>Ходьба друг за другом приставным шагом, медленный бег 2, 5 мин, во время которого дети пробегают по одной стороне площадки приставным шагом, ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>«Сбей предмет». На расстоянии 4 м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет.</p>	<p>П/и «Тройной прыжок»</p> <p>Цель: развивать навыков</p>

	ног, упражняться в технике игры с элементами футбола	<p>«Пройди — не урони». Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: кегли, мячи, ракетки с воланом</p>	передвижения, быстроты реакции, внимания, чувства партнерства
3	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола	<p>Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, медленный бег 2,45с, во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают с ноги на ногу, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно.</p> <p>«Волан через сетку». На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягивается сетка (или шнур). Играют две команды по 5—6 человек. Игроки встают по обе стороны от сетки. Дети из одной команды подают волан (3—4 раза), а ребята из второй команды отбивают волан на противоположную сторону через сетку. Затем команды меняются ролями.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: мячи, ракетки с воланом</p>	<p>П/и «Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси»</p> <p>Цель: развивать быстроту реакции, сноровки, быстроту движений</p>
4	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола, бадминтона	<p>Ходьба в колонне друг за другом, медленный бег 2,5 мин, во время бега 2-3 раза по команде дети разбегаются и бегают враспынную потом находят свое место в колонне, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Быстрый пас». Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2 м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т.д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим.</p> <p>«Ловкие ребята». Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на дистанцию 15м. Играющие становятся в шеренгу на исходную линию и по сигналу прыгают на правой и левой ноге попеременно по два прыжка на правой и два на левой, и так до конца дистанции. При этом предлагается использовать взмах рук и энергичное отталкивание от земли.</p> <p>Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Оборудование: мячи, ориентиры</p>	<p>П/и «Жадный повар»</p> <p>Цель: обогащать двигательный опыт детей</p>
АВГУСТ			
1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом, переход на бег в умеренном темпе, во время которого 3-4 раза дети бегут широким шагом, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>«Пас по кругу». Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги.</p> <p>«Гонка мячей по кругу». Играющие образуют 3-4 круга. В руках у каждого капитана команды по одному мячу большого диаметра. По сигналу капитаны начинают передавать мяч следующему игроку своей команды и т.д. как только мяч вернется к капитану, он поднимает его вверх. Команда</p>	<p>П/и «Пустое место»</p> <p>Цель: развивать внимательность, быстроту реакции</p>

		считается победителем, если она быстро и без потерь передала мяч по кругу, и он вновь оказался у капитана. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи, ориентиры	
2	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола	Ходьба, медленный бег, во время которого дети 3-4 раза меняют направление движения по команде «Кругом!», ходьба с восстановлением дыхания. «Пас в кругу». Играющие стоят по кругу, в центре педагог с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу. Упражнение со скакалкой и обручами. Часть детей прыгает через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Прыгают на правой и левой ноге, продвигаясь по площадке. Дети другой подгруппы катают обручи по прямой, по кругу, подталкивая рукой, соревнуются друг с другом, чей обруч дальше прокатится, пробуют вращать обруч вокруг корпуса. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи, ориентиры, скакалки, обручи	П/и «Трынцы-брынцы-бубенцы» Цель: продолжать формировать двигательные навыки
3	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола, городки	Ходьба с различными движениями рук. Бег «змейкой», «спиной» вперед, прыжки с ноги на ногу, ходьба. «Пас в тройке». Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У одного игрока мяч. Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево, и так несколько раз. Городки. Дин за другим выбивать с полукона два городка, поставленных вертикально. Стараться, чтобы бита всей плоскостью опускалась на площадку перед городками. Бросать биты с кона, стараясь сбить городок, поставленный вертикально. Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи, ориентиры, биты	П/и «Домики с ножками» Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях
4	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, упражняться в технике игры с элементами футбола, городки	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 3 минут, ходьба с восстановлением дыхания. «Попади в ворота». Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м) и, не доходя 2 м до ворот, стараются забить мяч в ворота. Городки. Дети один за другим выбивают фигуру «ворота», стремясь затратить меньше бит (но не более шести, иначе упражнение затягивается). Играть командами, выбивая четыре фигуры Непродолжительный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Оборудование: мячи, ориентиры, биты	П/и «Грибник» Цель: воспитывать ловкость, развивать умение ориентироваться в пространстве
5	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием для рук и ног, развивать у детей	Ходьба с движениями рук, медленный бег, во время которого дети 2-3 раза бегают врассыпную, потом по сигналу находят свое место в строю, ходьба с восстановлением дыхания. «Не сбей кеглю». По средней линии площадки ставят 8-10 кеглей на расстоянии м друг от друга. дети попарно продвигаются с разных сторон вдоль ряда кеглей и передают друг другу мяч так, чтобы он прокатился в промежутке между кеглями и не задел их.	П/и «Какой паучок самый ловкий» Цель: развивать быстроту реакции и точности движений,

	координацию движений, умение приспособливать свои движения к обстановке	<p>«Бег по разметкам». По одной стороне площадки чертят короткие линии (длина 20-30см) на расстоянии от 40 до 150см одна от другой. Расстояние между линиями должно резко меняться. Один за другим дети бегут, на каждом шаге ставя ногу за линию.</p> <p>Оборудование: мячи, ориентиры, кегли, шнуры</p>	умение ориентироваться в пространстве
--	---	---	---------------------------------------

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать - высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
- начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

Прогнозируемый педагогический результат представлен Целевыми ориентирами образования:

в дошкольном возрасте:

К четырём годам ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;

К пяти годам движения у детей становятся значительно более уверенными и разнообразными. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

К шести годам проявляется интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

К семи годам у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

РАЗДЕЛ №2.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

	Первое полугодие	Второе полугодие	Летний период
Дата (с какого по какое)	сентябрь - декабрь	январь - май	июнь - август
Количество недель	18 недель	20 недель	13 недель

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В Учреждении создана *развивающая предметно-пространственная среда*, которая обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы, кабинетов и помещений, а также территории Учреждения, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда в Учреждении содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов дает возможность разнообразного

использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.; и пригодны для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды

В наличии в группе различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразные материалы, игры, игрушки и оборудование, обеспечивающие свободный выбор детей.

Периодично сменяется игровой материал, появляются новые предметы, стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Предметно-пространственная среда в Учреждении доступна и безопасна.

Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность

Предметно-пространственная среда соответствует требованиям по обеспечению надежности и безопасности использования.

Для целенаправленной организация работы по реализации Программы созданы условия:

имеется спортивный зал, оснащенный стандартным и нестандартным оборудованием (тренажерами, шведской стенкой, мячами, модулями, кольцебросами, самокатами и др.), игровые веранды, детские игровые участки и спортивная площадка для организации двигательной активности детей на воздухе. Подобран и систематизирован наглядный демонстрационный материал: дидактические сюжетные картинки, дидактические игры, разнообразные технические средства обучения; имеется картотека подвижных игр, систематизирована учебно-методическая литература.

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья Учреждением обеспечиваются *специальные условия* (в случае необходимости) для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в том числе:

а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми и слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) тактильные информационные таблички, выполненные укрупненным шрифтом, и с использованием рельефно-линейного шрифта или рельефно-точечного шрифта Брайля, с номерами и наименованиями помещений, а также справочной информацией о расписании учебных занятий;

доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации, осуществляющей образовательную деятельность, располагающему местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

звуковые маяки, облегчающие поиск входа в организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

выпуск альтернативных форматов печатных материалов по дополнительным общеобразовательным программам (крупный шрифт или аудиофайлы);

контрастную маркировку проступей крайних ступеней в виде противоскользящих полос, а также контрастную маркировку прозрачных полотен дверей, ограждений (перегородок). При реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, организации, осуществляющие образовательную деятельность, край ванны бассейна по всему периметру должны выделять полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к цвету обходной дорожки;

применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;

использование специальных учебников, учебных пособий и наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации);

применение специального спортивного инвентаря <22> и рельефно-контрастной маркировки спортивных залов и игровых площадок (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

<22> Статья 11.1 Федерального закона от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, N 48, ст. 4563; 2003, N 43, ст. 4108; 2021, N 1, ст. 17).

б) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка визуально-акустического оборудования с возможностью трансляции субтитров);

обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой учебных занятий, а также использования его в самостоятельной речи;

использование с учетом речевого развития обучающихся разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе учебных занятий;

в) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений);

безбарьерную архитектурно-планировочную среду;

обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации);

включение в содержание образования упражнений на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

г) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио-/видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

использование средств альтернативной коммуникации, включая коммуникаторы, специальные планшеты, кнопки, коммуникативные программы, коммуникативные доски и так далее;

преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);

расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

д) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) - использование визуальных расписаний;

е) для обучающихся с задержкой психического развития:

использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

использование специальных приемов и методов обучения;

дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

ж) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

специально оборудованные «зоны отдыха» для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

для обучающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития) (ТМНР) - психолого-педагогическое тьюторское сопровождение;

учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);

сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Обследование детей по данной Программе осуществляется 2 раза за срок обучения: в начале (сентябрь) и в конце (май).

Это даёт возможность увидеть динамику усвоения детьми программных требований, а затем, проанализировав причины отдельных пробелов, недоработок, наметить пути их исправления.

Для определения результативности освоения программы, выявления уровня достижения поставленной цели и задач, планируемых результатов программы разработан диагностический материал.

Цель педагогического мониторинга – определение степени освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в Учреждении на развитие детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического мониторинга решаются следующие **задачи**:

- организация наблюдений и измерений, получение достоверной и объективной информации о результатах деятельности в Учреждении;
- оценивание степени продвижения воспитанников в Программе;
- выявление индивидуальных возможностей каждого ребенка;
- разработка при необходимости индивидуального маршрута образовательной работы для максимального развития детской личности.

Мониторинг включает в себя следующие **направления**:

-мониторинг образовательного процесса в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте (промежуточные результаты) осуществляется через отслеживание результатов освоения Программы по образовательной области «Физическое развитие».

Организация мониторинга. Мониторинг за образовательной деятельностью и детским развитием в Учреждении осуществляется в течение времени пребывания ребенка в Учреждении, определённым Уставом (с 7.00. до 19.00, исключая время, отведенное на сон). Это – деятельность в утренние часы, подготовка и организация всех режимных моментов, вечернее время.

Периодичность Мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений воспитанников Учреждения, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход педагогического процесса.

Периодичность организации системы Мониторинга включает первичные (в начале учебного года), и итоговые (в конце учебного года) диагностические измерения:

-во время проведения основной первичной педагогической диагностики выявляются стартовые условия (исходный уровень развития), определяются достижения ребенка к этому времени, а также проблемы развития, для решения которых требуется помощь педагогов, определяются проблемные сферы, мешающие личностному развитию ребенка, а также выделяются его достижения и индивидуальные проявления, требующие педагогической поддержки, определяются задачи работы и проектируется образовательный маршрут ребенка на год;

-во время проведения основной итоговой педагогической диагностики оценивается степень решения сотрудниками Учреждения поставленных задач, и определяются перспективы дальнейшего проектирования педагогического процесса с учетом новых задач развития ребенка;

Мониторинг проводится воспитателями групп, инструктором по физической культуре.

Методологической основой мониторинга и критериями оценки качества образовательных достижений воспитанников являются:

- уровни развития детей в соответствии с Программой;

-для выявления уровней освоения программы используется комплекс диагностических заданий (инструментарий) Программы, которые максимально учитывают особенности и возможности детей, обеспечивают адекватное понимание ими содержания, опираются на имеющийся у дошкольников реальный опыт;

-результаты мониторинга предоставляются воспитателями заместителю заведующего. В конце года проводится сравнительный анализ усвоения детьми программных требований и на основе того анализа определяются перспективы деятельности на следующий учебный год.

Мониторинг усвоения детьми программных требований, проводимый воспитателями, оценивается трехуровневой оценкой:

3 балла соответствует высокому уровню (оптимальный уровень),

2 балла соответствует среднему уровню (допустимый уровень),

1 балл соответствует низкому уровню (недостаточный уровень).

Ответственность должностного лица, осуществляющего педагогический мониторинг.

Должностное лицо, осуществляющее педагогический мониторинг в Учреждении, несет ответственность за:

тактичное отношение к каждому ребенку во время проведения диагностических мероприятий,

создание для каждого воспитанника ситуации успеха;

качественную подготовку к проведению диагностических мероприятий;

ознакомление с итогами обследования воспитанников соответствующих должностных лиц (в рамках их должностных полномочий);

соблюдение конфиденциальности;

срыв срока проведения диагностических мероприятий;

качество проведения обследования воспитанников;

доказательность выводов по итогам диагностирования воспитанников;

оформление соответствующей документации по итогам проведения диагностических мероприятий.

Отчетность. Воспитатель заполняет и сдает справки по результатам педагогического мониторинга (основной первичной диагностики, основной итоговой диагностики).

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма организации образовательного процесса по реализации программы «Физкультурный час» групповая. Это обосновано с позиции направления программы и категории обучающихся.

Методы физического развития:

Наглядный	Словесный	Практический
Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)	Объяснения, пояснения, указания	Повторение упражнений без изменения и с изменениями
Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)	Подача команд, распоряжений, сигналов	Проведение упражнений в игровой форме
Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Вопросы к детям	Проведение упражнений в соревновательной форме

	Образный сюжетный рассказ, беседа	
	Словесная инструкция	

Формы физического развития:

Занятия по физическому развитию	Утренняя гимнастика	Подвижные игры
Физкультминутки	Элементы корригирующей гимнастики	Закаливающие процедуры
Занятия по физическому развитию на прогулке	Ритмопластика	Гимнастика после дневного сна
Спортивные игры, развлечения, праздники, досуги и соревнования	Кружки, секции	Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей

Средства физического развития:

- Двигательная активность, НОД по физическому развитию,
- Природные факторы (солнце, воздух, вода),
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, НОД).

Структура каждого занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части).

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной части, выполняются несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть занятия включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению включает упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. В условиях продолжительной зимы, возможно увеличение количества занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

При проведении занятия на открытом воздухе используются следующие варианты организации детей, например:

-дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);

-дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

-дети делятся на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

Продолжительность занятий зависит от климатических и погодных условий. Проводится третье физкультурное занятие на свежем воздухе непосредственно перед прогулкой или в конце прогулки.

Летом появляются большие возможности для игровых упражнений с мячом, скакалками, игровых заданий с бегом. На площадке меньше пространственных ограничений, что обеспечивает большую свободу в действиях детей, позволяет значительно улучшить технику выполняемых упражнений и в целом повысить физическую подготовленность дошкольников. Немалую роль играет и оздоровительный эффект, обеспечиваемый при проведении игровых упражнений и подвижных игр на свежем воздухе.

Для проведения занятий летом используется весь материал по развитию движений, пройденный в течение осеннего, зимнего и весеннего периодов.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк «Физическая культура» (планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе «Детство»)

2. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Москва 2002

3. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» для детей 3-5 лет, Москва 2006

4. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» для детей 5-7 лет Москва 2006

5. Ю.А. Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет» Санкт-Петербург 2005

6. Е.А. Сочеванова «Подвижные игры для детей 4-7 лет» Санкт – Петербург 2008

7. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет» Москва 2005

8. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» Москва 2005

9. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет» Москва 2005

10. М.А. Фисенко «Физкультура» Корифей Волгоград 2007

11. Л.М. Алексеева «Спортивные праздники и досуги в ДОУ» Ростов-на-Дону 2005

12. Т.А. Куценко, Т.Ю. Медянова «365 веселых игр для дошколят» Ростов-на-Дону 2005

13. М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников» Москва 2007

14. Журнал «Инструктор по физкультуре»

15. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду (В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина), под редакцией Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович- 3-е издание, переработанное СПб Детство – Пресс 2007 год.

16. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду с детьми 5-6 лет» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011

17. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду с детьми 6-7 лет» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011

18. О.Н. Моргунова «Планы – конспекты НОД с детьми 2-7 лет» Воронеж 2013

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мониторинг воспитанников по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Обследование используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков (В.Щербак, Е.Ермак).

Обследование физической подготовленности детей проводится 2 раза в год: в начале учебного года (в сентябре), в конце учебного года (в мае) инструктором по ФК и воспитателями групп при участии методиста и медицинской сестры (при проведении теста на выносливость).

Для диагностики уровня физической подготовки, используются следующие двигательные тесты:

1. Тест для определения скоростных качеств:
- бег 30 м с высокого старта
2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств:
- прыжки в длину с места;
- бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы
3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей:
- челночный бег 3x10;
- задания на гибкость
4. Тест для определения силовой выносливости:
- подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с

Уровень физического развития и физической подготовленности детей определяется по нормативным показателям.

В таблице обследования фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств (по данным Г.П.Юрко).

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание в даль, определенные Г.Лесковой и Н.Ноткиной.

Высокий уровень-ребенок выполняет все элементы техники

Средний уровень-ребенок справляется с большей частью элементов техники

Низкий уровень-ребенок допускает значительные ошибки

Целесообразнее выяснить, сколько детей (в %) к концу года показывают лучшие результаты и за счет чего – естественного роста, целенаправленной системы физического воспитания или эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений. Для этого используется формула, предложенная В.И.Усаковым.

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{V1 - V2}$$

$$\frac{1}{2} (V1 - V2)$$

где W - улучшение показателей, %; V1 - исходный уровень; V2 - конечный уровень.

Темп прироста психофизических качеств определяется только у детей с низким уровнем. В зависимости от природных задатков в области двигательной сферы индивидуальных особенностей, темпа созревания различных органов и систем, особенностей нервной системы дети могут иметь низкий уровень сформированности определенных физических качеств (гибкость, быстрота и др.) как в начале, так и в конце учебного года. Но, тем не менее, надо иметь хороший темп прироста к концу года.

Поэтому, диагностируя физическую подготовленность детей, важно знать не только количество детей с высоким, средним и низким уровнями сформированности физических качеств, но и темп прироста, а также за счет чего он достигнут.

**Шкала оценок
темпов прироста физических качеств дошкольного возраста (по В.И.Усакову)**

Темпы прироста	Оценка	Причины прироста
до 8%	неудовлетворительно	естественный рост
от 8 до 10%	удовлетворительно	естественный рост и двигательная активность
От 10 до 15%	хорошо	естественный рост и система физического воспитания
свыше 15%	отлично	целенаправленное использование естественных сил природы и физических упражнений эффективное

Темпы прироста физических качеств детей МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»
за _____ учебный год

Возрастная группа	Количество детей	Средний балл по группе девочек	Средний балл по группе мальчиков	Средний балл по всей группе

Средние показатели прироста физических качеств по дошкольному учреждению в целом составляет _____%

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

<p>Пройди мишкой, проползи мышкой Описание: дети располагаются у одной стены комнаты. Воспитатель напротив располагает друг за другом две дуги разного размера. Первая – 50 см, вторая – 30-35 см (на расстоянии 2-3 м от первой). Вызывается ребенок и ему предлагается пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, то есть опираясь на ступни ног и ладони, а под второй – проползи, как мышка (на коленях и ладонях), затем подняться и пробежать бегом на свое место.</p>	<p>Подбрось повыше Описание: один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Указания: мячи берутся диаметром 12-15 см. Одновременно выполняют 10-15 человек.</p>
<p>Птички в гнездышках Цель: учит детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу. Описание: дети сидят на стульях, расставленных по углам комнаты – это гнездышки. По сигналу птички вылетают из своих гнездышек в середину комнаты и летают. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места. Указания: для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.</p>	<p>Мыши и кот Цель: приучать детей бегать легко, на носках; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя. Описание: дети сидят на скамейках или стульчиках – это мыши в норках. В противоположном углу комнаты сидит кот – воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза) и мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в свои места – норки. Пойманных мышек кот уводит к себе. После кот еще раз проходит по комнате и снова засыпает.</p>
<p>Пузырь Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Описание: дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит: Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!». Указания: сначала в игре принимают участие 6-8 детей. При повторении могут играть 12-15.</p>	<p>Лохматый пес Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему. Описание: дети стоят или сидят в одной стороне площадки. Один ребенок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а воспитатель в это время произносит: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувший нос, Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?» Дети приближаются к псу. Как только стихотворение заканчивается, пес встает и лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь из них и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место.</p>
<p>Кто дальше бросит (мяч, мешочек) Описание: дети стоят по одной стороне за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу бросают их вдаль. Каждый должен заметить куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и становятся возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех детей, которые дальше бросили мешочек. Указания: дети бросают то левой, то правой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10-12 человек. Вес мешочка 150 грамм</p>	<p>Попади в круг Описание: дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга. В руках у них мешочки с песком, которые они по сигналу воспитателя бросают в круг, по сигналу же подходя, берут свои мешочки и возвращаются на место. Указания: можно увеличит расстояние от круга до детей</p>
<p>В воротики Описание: дети располагаются на стульях. Впереди</p>	<p>Не опоздай Описание: воспитатель раскладывает на полу по</p>

<p>на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.</p>	<p>кругу кубики (колечки, погремушки). Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по комнате, по сигналу «Не опоздай!» бегут к кубикам.</p>
<p>Найди свой цвет Описание: воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета. Указания: флажки можно заменить квадратиками, кружочки разного цвета.</p>	<p>Догони меня Описание: дети сидят на стульях или скамейках в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети возвращаются на свои места. Указания: количество играющих 10-12 человек.</p>
<p>Воробушки и кот Цель: учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место. Описание: дети становятся на высокие скамеечки (10-12 см), положенные на полу одной стороне площадки – это воробушки на крыше. В другой стороне спит кот. Воспитатель говорит: «Воробушки вылетают на дорогу» – дети прыгивают со скамеек и разбегаются в разные стороны. Просыпается кот «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных уводит к себе.</p>	<p>Трамвай Цель: учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих, учить распознавать цвета. Описание: 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держаться за шнур, концы которого связаны, т.е. одни держат шнур правой рукой, а другие левой. Воспитатель держит в руках 3 флажка: желтый, зеленый, красный. Зеленый сигнал – трамвай движется, желтый – замедляет движение, красный – останавливается. Воспитатель поочередно поднимает флажки. Указания: если детей много, можно сделать 2 трамвая; при остановке одни пассажиры выходят из трамвая, а другие заходят, приподнимая шнур.</p>
<p>С кочки на кочку Описание: дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу на расстоянии 20 см один от другого обручи. По сигналу дети переходят на другую сторону зала через обручи. Указания: вместо обручей можно использовать фанерные или резиновые круги на расстоянии 30-35 см. На участке круги можно начертить на земле. Пройди – не задень Описание: на полу в один ряд расставляют несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнату, огибая кегли змейкой и не задевая их.</p>	<p>Проползи – не задень Описание: дети располагаются по одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на сиденья которых положены гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно. Указания: можно увеличит расстояние для ползания.</p>
<p>Поймай мяч Описание: напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.</p>	<p>Сбей кеглю Описание: на земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему. Указания: мячи диаметром 15-20 см.</p>
<p>К флагу! Цель: упражнять детей в беге, быстрому построению по сигналу, учить ходить друг за другом. Описание: дети стоят лицом к воспитателю. Он</p>	<p>Поймай комара Описание: дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут</p>

<p>берет в руки флажок и предлагает подойти поближе и посмотреть на него. Затем говорит «Флаг опускается – дети разбегаются», и флаг опускается. Дети бегут в разные стороны. Через 10-15 секунд воспитатель поднимает флаг и продолжает «Флаг поднимается – дети собираются!». Все подбегают к воспитателю. Игр повторяется несколько раз и заканчивается ходьбой. Впереди идет один из детей с флагом.</p>	<p>длинной 1-1,5 м с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит «Я поймал!».</p>
<p>Котята и щенята Описание: Детей делят на 2 группы. 1 – котята, 2 – щенята. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне площадки. Воспитатель предлагает побегать легко, мягко. На слова воспитателя «щенята», 2 группа детей перелезает через скамейку, они на четвереньках бегут за котятами и лают. Котята, мяукая, влезают на гимнастическую стенку. Указания: Воспитатель – рядом. Щенята возвращаются в свои домики; 2-3 раза меняются ролями.</p>	<p>Карусель Описание: положив на пол длинный шнур, воспитатель говорит детям, что это будет карусель, на которой можно покататься. Он предлагает обойти карусель вокруг, побегать около нее, медленно походить. Затем дети, остановившись, берут шнур двумя руками. Воспитатель показывает, как нужно заводить карусель – поднимать шнур и опускать его. Затем, предложив крепче держать за шнур одной рукой, воспитатель ведет карусель, произнося слова: Еле-еле, еле-еле Завертелись карусели. Скорость шага увеличивается, постепенно переходит на бег: А потом кругом, кругом Да бегом, бегом, бегом! Заканчивается: Тише, тише, не спешите, Карусель остановите! Указания: Игра повторяется до 6 раз то вправо, то влево</p>
<p>Школа мяча Описание: Берется небольшой мяч. Дети играют по одному, по двое и небольшими группами. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся. Виды: 1) Подбросить мяч вверх и поймай его двумя руками. Подбросить вверх и хлопнуть в ладоши перед собой. 2) Ударить о землю и поймать двумя руками. Ударить о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой. 3) Бросить в стенку, дать стукнуться о землю, отскочить от нее, поймать. Подбрось-поймай Описание: Воспитатель предлагает ребенку бросать и ловить мяч. Сначала вверх, подождать, пока ударится о землю, и только тогда поймать его; затем – ударить о землю и сразу поймать</p>	<p>Наседка и цыплята Описание: Дети – цыплята, воспитатель – наседка. На одной стороне площадки огорожено место – это дом цыплят и наседки. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. После того, как все дети подбегут к наседке и побегают по площадке, воспитатель говорит: «Большая птица!». Все цыплята бегут домой. Указания: Игра повторяется несколько раз.</p>
<p>Мяч через сетку Описание: Между гимнастическими стойками протягивается сетка (веревка). По обе стороны веревки на расстоянии 1 м от нее проводят линии. Группы детей по 4-6 человек с каждой стороны ставятся на линии друг против друга. Один из детей получает мяч. По сигналу «Начинай», он бросает мяч ребенку, стоящему напротив, тот перебрасывает стоящему рядом и т.д. Когда мяч дойдет до последнего, воспитатель отмечает, какие ошибки были у одной и другой команды.</p>	<p>Сбей булаву Описание: На полу чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие булавы. Дети по очереди подходят, берут мячи и катят их, стараясь сбить булаву. 3 раза каждый.</p>
<p>Обезьянки</p>	<p>Целься вернее</p>

<p>Описание: Воспитатель предлагает детям – обезьянкам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами и орехами. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие. Указания: можно предложить перебираться с пролета на пролет, не пропуская реек, учить лазать переменным шагом.</p>	<p>Описание: Дети становятся в круг, у каждого ребенка маленький мяч или мешочек. В центре круга стоит большая корзина (расстояние до корзины не более 1,5-2 м) по сигналу воспитателя дети бросают предметы; затем подходят к корзине, забирают, возвращают на место и играют вновь. Указания: одновременно 8-10 человек. Одной рукой от плеча, другой снизу.</p>
<p>Найди свое место Описание: Дети образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу воспитателя он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них платок на плечо и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать. Правила: вставший на место остается в кругу, а опоздавший становится рядом.</p>	<p>Угадай, кто и где кричит Описание: Дети сидят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звонит в колокольчик. Воспитатель говорит: «Послушайте, где звенит, и найдите колокольчик» когда дети находят колокольчик, воспитатель хвалит их, а затем снова предлагает вернуться к стене. Няня опять звонит в колокольчик, спрятавшись в другом месте.</p>
<p>Зайцы и волк Описание: Один ребенок – волк, остальные – зайцы. Они чертят себе кружки – дома на одной стороне площадки. Волк в овраге – на другой стороне площадки. Зайцы скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают – Не идет ли волк. Все слова сопровождаются действиями. После последних слов волк бежит за зайцами, они убегают в свои дома. Пойманных волк уводит к себе.</p>	<p>Прятки Описание: Воспитатель предлагает детям спрятаться от няни вместе с ней, которая в это время отворачивается. Воспитатель спрашивает: «А где же наши детки?». Няня ищет их. Указания: после того как дети несколько раз спрятались, они смогут спрятаться самостоятельно, а воспитатель будет их искать. Прятаться может и воспитатель, тогда дети его ищут.</p>
<p>Найди себе пару Описание: Флажки по количеству участников. Половина флажков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу ищут себе пару. В игре может принимать участие нечетное количество детей, тогда один остается без пары. К нему дети будут обращаться со словами: Ваня, Ваня не зевай, Быстро пару выбирай.</p>	<p>Лиса в курятнике Описание: В курятнике на скамейке сидят куры. На противоположной стороне площадки нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насеста, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!» куры убегают в курятник. Лиса их догоняет. Пойманных уводит в нору. Игра повторяется.</p>
<p>Ловишки Описание: Воспитатель назначает ловишку. Он выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка» и догоняет убегающих. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится новым ловишкой. Игра повторяется.</p>	<p>У медведя во бору Описание: За чертой опушки леса. Там сидит медведь. На противоположном конце площадки обозначают дом детей. Дети идут по направлению к лесу, собирая грибы, при этом приговаривая слова: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь сидит, И на нас рычит. После этих слов медведь с рычанием догоняет детей. Пойманных отводит к себе.</p>
<p>Пилоты Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите!» – дети поднимают руки в стороны и бегут</p>	<p>Пройди – не упади Описание: Воспитатель чертит на земле две прямые или зигзагообразные линии (на расстоянии 15-20 см одна от другой) длиной 4-5 метров. Дети должны пробежать по дорожке, не оступаясь. Они учатся ходить и бегать по ограниченной площади, сохраняя</p>

враспынную. «На посадку!» – дети находят свои места, строятся в колонны. Нужно отметить кто быстрее.	равновесие.
Цветные автомобили Описание: Дети стоят на краю площадки. Они автомобили. Каждому дается цветной руль. В центре площадки стоит воспитатель. В руках цветные флажки. Когда воспитатель поднимает флажок какого-либо цвета, то бегут дети, в руках которых руль такого же цвета. Когда опускает флажок, то дети направляются в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, игра повторяется. Указания: Воспитатель одновременно может поднимать 2-3 флажка	<i>Бездомный заяц</i> Описание: По краю площадки нарисованы круги. В этих «домиках» стоят по «зайцу». Волк догоняет одного бездомного зайца. Он, спасаясь, вбегает в домик другому зайцу. Теперь волк бежит за другим зайцем. Игра продолжается
Лошадки Описание: Дети распределяются в пары по желанию: один – лошадка, другой – кучер. Кучер подвязывает вожжи и едет на лошадке с одного края площадки до другого. Затем дети меняются ролями. Дети стайкой бегут в указанном направлении на расстоянии до 10 м. каждый ребенок бежит в своем темпе, при этом сохраняя общее направление, не сталкиваясь с бегущими рядом.	Через ручеек Описание: Воспитатель чертит две линии и говорит что это ручеек. Затем кладет на нее доску (длинной 2-3 м, шириной 25-35 см) – это мостик. Предлагает по нему пройти и наблюдает, чтобы дети не сталкивались. Ходить нужно в одну и другую сторону.
Лягушки Описание: Ребенок приседает и, наклонившись вперед, опирается на руки, отставив их перед собой подальше (прыгает на руки), затем прыжком подтягивает ноги на уровень рук и снова прыгает вперед и опирается руками о землю. Проделав несколько раз упражнение, ребенок может отдохнуть и затем продолжить его.	По дорожке на одной ножке Описание: Дети становятся на краю площадки. Воспитатель предлагает допрыгать до другого края на правой ноге (5-6 м). обратно можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 - 5 ЛЕТ

Кони. (4-5 лет) Цель: упражнять в беге галопом; закреплять умение при игре использовать всю площадку; не наталкиваться друг на друга; не убегать за границы площадки. Ход: дети изображают коней, воспитатель - пастуха. Он имитирует игру на дудочке: Тары, тары, та-ра-ра! Ушли кони со двора. Со двора-то на село, А село-то далеко, На зелененький лужок Да во темный во лесок. Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги - бьют копытами, машут головой. Долго тех коней ловили, Долго по лесу бродили. А ловили-то уздой, Золоченой, не простой, А поймали - привязали, Чтоб опять не убежали. Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов пастух гонит коней к селу.	Скок - поскок. (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках с продвижением вперед, в прыжках ноги вместе - ноги врозь (одна нога вперед, другая - назад); развивать умение действовать в общем для всех темпе. Ход: дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4м. Воспитатель: Скок - скок - поскок, молодой дроздок по водичку пошел, молодичку нашел. Одна шеренга прыгает навстречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги вместе - ноги врозь или одна нога вперед, другая - назад. Молодиченька-невеличенька, (Остан-ся). Сама с вершок, (Приседают.) Голова с горшок. (Подн. руки в стор). Те, кто прыгал, отходят назад, начинают прыгать дети другой шеренги. Правила: прыгать легко, в соответствии с ритмом стиха; суметь допрыгать до своей пары. Вариант (5-6 лет): дети к кругу, лицом к центру.
---	--

<p>Эхо. Цель: развивать чувство ритма. Ход: вос-ль показывает движения детям, дети повторяют: - Четыре хлопка на каждый счет; - Один хлопок на два счет и еще один хлопок на два; - Четыре хлопка на каждый счет; - Один хлопок, и держать ладони вместе на четыре; Задания можно менять по очередности.</p>	<p>Руки заведены за спину, кисти скрещены - хвостик. Скок - скок - поскок, Молодой дроздок. (<i>прыжки на 2-х ногах на месте на каждое ударение</i>) По водичку пошел, (<i>поворачиваются руг за другом, прыжки на 2-х ногах с продвижением</i>) Молодичку нашел. (<i>осторожными шагами продвигаются к центру</i>) Молодиченька-невеличенька, Сама с вершок, (<i>приседают, показывая руками небольшой рост</i>) Голова с горшок. (<i>берутся за руки, расширяют круг.</i>) Разомкнув руки, дети оказываются в исходном положении для повторения.</p>
<p>Птички и кошка. (4-5 лет) Цель: упражнять в мягком спрыгивании, приземлении на полусогнутые ноги; в умении вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры. Ход: 3-4 ребенка изображают птичек, остальные птенчики, один ребенок - кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях - скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20-30 шагов от птичек в круге, нарисованном на полу. Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают. По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья - залезают или выпрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц. Пойманный становится кошкой. Правила: птенцы вылетают только по зову птиц; дети бегают только в пределах площадки; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.</p>	<p>Лягушки. (4-5 лет) Цель: развивать слуховое внимание; умение выполнять голосовые сигналы; пространственную ориентацию, глазомер. Ход: на земле чертят большой квадрат - дом. Вокруг него 4 картонные (фанерные) пластины - листики вперемежку с 4-мя кочками - пруд. Играют 4-6 ребят. Один - лягушка, остальные - лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!». Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он это делает. Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.</p>
<p>Один - двое. (4-5 лет). Цель: упражнять в перестроении во время бега; развивать умение действовать синхронно. Ход: дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» бегут друг за другом, не останавливаясь.</p>	<p>Великаны - карлики. (4-5 лет) Цель: упражнять в умении чередовать ходьбу широким и коротким шагом по сигналу воспитателя; развивать внимание и выдержку. Ход: дети идет по кругу, то широкими шагами на сигнал воспитателя «великаны», то мелкими на сигнал воспитателя «карлики».</p>
<p>Зайцы. (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках в длину с места; энергичном отталкивании и мягком приземлении; развивать глазомер; легкость, полетность движений; умение быстро переходить с прыжков на бег. Ход: дети - зайцы располагаются в норках - кружках, нарисованных на полу. На противоположной стороне будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30см друг от друга). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2-3 зайцев, начинается новая. Правила: пойманные зайцы идут в будку собаки; в</p>	<p>Не боюсь! (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с одновременным выполнением упражнений для рук; развивать координацию движений; умение точно соблюдать правила игры; быстроту реакции; выносливость; выдержку. Ход: один ребенок - ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух ногах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!» При этом они разводят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него руки разведены в стороны. Правила: как только ловишка отходит от игрока,</p>

<p>норках зайцев ловить нельзя.</p>	<p>тот должен развести руки в стороны. Усложнение: прыгать ноги в стороны - вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги <u>врозь</u>.</p>
<p>Вороны. (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать выносливость, умение выполнять движения в соответствии с текстом; память. Ход: Все дети - вороны. Воспитатель: Вот под елкой запущенной Скачут по снегу вороны. (Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны) <i>Дети прыгают на двух ногах по площадке, вокруг елки, пенька</i> Дети: Кар-кар! Кар-кар! Вос-ль: Из-за корочки подрались, Во все гордо раскричались. (Целый день они летали, Спать ребятам не давали) <i>Бегают в разных направлениях, помахивая руками.</i> Дети: Кар-кар! Кар-кар! Вос-ль: Только ночка наступает, Все вороны засыпают. (Только к ночи умолкают, Вместе с нами засыпают) <i>Влезают на бревно пеньки, скамейки.</i> Дети: Кар-кар! Кар-кар! (Ш-ш-ш... - приседают с выдохом) Вариант 2. - указан в скобках.</p>	<p>Колпачок и палочка. (4-5 лет) Цель: развивать умение поддерживать дружеские отношения в коллективе; слуховое внимание; выдержку; умение соблюдать правила. Ход: Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря: Раз, два, три, четыре, пять - Будет палочка стучать. Ребенок (стоит или приседает) в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребенок в колпачке протягивает палку. Тот, на кого она указывает, берется за конец палки и называет имя стоящего в кругу. Ребенок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал, выбирает, кто пойдет в середину. Усложнение: Стоящие по кругу говорят: Раз, два, три, четыре, пять - (ведущий стучит палкой) Будет палочка стучать, (показывает палкой на играющего) А как скажет: - Скок, скок, скок! (говорит, тот, на кого указывает палка) Угадай, чей голосок. (говорят все) После этих слов ведущий отгадывает. Правила: четко выполнять все сигналы, соблюдать тишину, когда говорит один ребенок.</p>
<p>Прыгни - повернись! (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках с поворотом на 45° (90°), в выполнении заданий на счет; развивать выносливость; формировать потребность в двигательной активности. Ход: дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45°. Игра продолжается, пока дети не встанут в исходное положение. Затем те же задания выполняются в левую сторону. Перед повторением надо сделать небольшой перерыв - походить по площадке. Усложнение: пытаться повернуться на 90°.</p>	<p>Достань до мяча. (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках в высоту с разбега с одновременным подниманием обеих рук вверх; в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении; развивать координацию; глазомер. Ход: на веревку подвешивается мяч в сетке. Дети с разбега 3-4 шага подпрыгивают, стараясь ударить по мячу. Сначала выполняют дети небольшого роста. Затем мяч перевешивается выше. Правила: подпрыгивать толчком двух ног; ударять по мячу одновременно двумя руками.</p>
<p>Ворота. (4-5 лет) Цель: упражнять в умении выполнять движения по звуковому сигналу; соблюдать правила; действовать согласованно. Ход: дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается. Правила: ходить парами, держась за руки; действовать согласованно.</p>	<p>Стань первым. (4-5 лет) Цель: развивать лидерские качества, умение выполнять роль ведущего; умение находить кратчайший путь до начала колонны. Ход: дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей. Все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба возобновляется. Правила: идти в начало колонны кратчайшим путем.</p>

<p>Усложнение: дети идут парами, не держась за руки. На сигнал «ворота» берутся за руки и поднимают их вверх.</p>	
<p>Цветные автомобили. (4-5 лет) Цель: развивать зрительное внимание; ориентацию в пространстве; формировать потребность в двигательной активности Ход: по краю площадки располагаются дети с цветными кругами в руках - это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг такого цвета, бегают по площадке в рассыпную, изображая автомобили. Когда флажок опускается, все возвращаются на место. Можно поднять два или три флажка одновременно.</p>	<p>Найди себе пару. (4-5 лет) Цель: упражнять в ходьбе и беге парами, по одному в рассыпную; развивать реакцию на сигнал; память; пространственную ориентацию; умение избегать столкновений. Ход: играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в рассыпную. На сигнал «найди пару» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят: Ты, Сережа, не зевай Быстро пару выбирай! Усложнение: Каждый раз менять пару. Раздать детям платочки 2-х цветов. В пару должны встать дети, у которых платочки одного цвета.</p>
<p>Подарки. (4-5 лет) Цель: закреплять и совершенствовать двигательные навыки; упражнять в умении соблюдать форму круга; формировать потребность в двигательной активности Ход: дети образуют круг, взявшись за руки. В центре водящий. Идут по кругу: Принесли мы все подарки. Кто захочет, тот возьмет - Вот вам кукла с лентой яркой, Конь, волчок и самолет. С окончанием слов дети останавливаются, водящий выбирает подарок. Если назовет <u>коня</u>: Скачет конь наш чок, чок, чок, Слышен топот быстрых ног. (дети бегут по кругу, поднимая высоко ноги, руки вытянуты вперед, корпус слегка отклонен назад). <u>Куклу:</u> Кукла, кукла, попляши, Красной лентой помашаи. (пляшут на месте, повернувшись в круг.) <u>Волчок:</u> Вот как кружится волчок, Прожужжал и на пол лег. <u>Самолет:</u> Самолет летит, летит, Летчик смелый в нем сидит. (подняв руки в стороны, бегут друг за другом по кругу) Стоящий в кругу говорит: «Стоп!», дети останавливаются и присаживаются на корточки, а он выбирает нового ведущего. Игра повторяется. Правила: действовать в соответствии с игровым образом, подарком. Каждый следующий называет другой подарок. Усложнение: в конце игры воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить, что они держат в руках какую-либо из вышеназванных игрушек, а потом изобразить как они это делают. Вос-ль или ведущий отгадывает, что держат в руках дети.</p>	<p>Лошадки. (4-5 лет) Цель: упражнять в ходьбе с высоко поднятыми коленями; умении выполнять ролевые движения в парах, двигаться синхронно; развивать пространственную ориентацию; умение поддерживать дружеские отношения в коллективе. Ход: дети делятся на две равные группы: одна - лошадки, другая - конюхи. У конюхов скакалка - вожжи. По сигналу «конюхи» запрягают «лошадок». По следующему сигналу дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко колени, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» тоже отдыхают. По сигналу воспитатель дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т.д.) Вариант 2. (5-6 лет) Цель: знакомить детей с игровыми упражнениями на санках; развивать силу и выносливость; быстроту двигательных реакций. Ход: проводится на улице с санками. Лошадки катают седоков на санках по кругу; воспитатель регулирует движение цветовыми сигналами; седоки управляют лошадками в зависимости от них. Если флажок зеленый дают команду «вперед», желтый - приостанавливают лошадок «не торопись, сейчас будет красный цвет. Лошадки на зеленый сигнал бегут, не останавливаясь и внимательно глядя по сторонам. Через некоторое время дети меняются ролями. Роль ведущего можно поручить самому внимательному седоку.</p>
<p>Совушка. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в беге с выполнением ролевых</p>	<p>. Мы веселые ребята. (4-5, 5-6 лет) Цель: развивать умение выполнять роль ловишки;</p>

<p>движений; в умении быстро реагировать на звуковой сигнал, сохранять статичность позы некоторое время; развивать выдержку; организованность.</p> <p>Ход: все дети - птички, бабочки и т.д., один - сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривая тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15-20 сек. Снова дается сигнал «день».</p> <p>Правила: совушка не должна долго смотреть на одного и того же игрока; вырываться у совушки нельзя; при выборе следующего водящего главное, чтобы он не был проигравшим.</p> <p>Варианты: можно подавать такие сигналы «день наступает - все оживает», «ночь наступает - все замирает»; или сигналы могут быть музыкальные: день - громкая музыка, ночь - тихая.</p>	<p>умение бегать с уворачиванием; скоростные качества; формировать потребность в двигательной активности.</p> <p>Ход: дети стоят на одной стороне площадки, за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:</p> <p>Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три, лови!</p> <p>После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит. После двух-трех перебежек подсчитываю пойманных, выбирают нового ловишку.</p> <p>Вариант: пойманный пропускает лишь одну перебежку. После двух перебежек выбирается новый водящий.</p>
<p>Кто соберет больше лент. (4-5 лет)</p> <p>Цель: развивать умение энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги; координировать движение рук и ног; точно выполнять правила игры.</p> <p>Ход: на веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20-25см, вешают небольшие ленточки. 5-6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.</p> <p>Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленту</p>	<p>Вернись на свое место. (4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в умении двигаться приставным шагом боком (вперед-назад); развивать зрительное внимание, сообразительность; пространственную ориентацию.</p> <p>Ход: Дети стоят в две шеренги. Между каждым играющим расстояние не меньше 1 метра, место каждого обозначено камешком (шишкой, листиком). Под счет воспитателя дети делают 3-4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на свое место.</p> <p>Вариант: делать приставные шаги вперед и назад.</p> <p>Усложнение: выполнять с закрытыми глазами.</p>
<p>Огуречик. (4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в умении сохранять необходимое направление движения и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации; выдерживать ритм движения в соответствии с произносимым текстом; развивать внимание, реакцию.</p> <p>Ход: на одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Вос-ль:</p> <p>Огуречи, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвосты к отгрызет.</p> <p>Дети убегают за условную черту, вос-ль их догоняет.</p> <p>Правила: воспитатель произносит текст в таком темпе, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.</p>	<p>Самолеты. (4-5 лет)</p> <p>Цель: развивать пространственную ориентацию; умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга; выполнять имитационные движения.</p> <p>Ход: дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, мяч...). Играющие изображают летчиков. По сигналу «к полету» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На сигнал «полетели» - поднимают руки в стороны и «летают» враспынную. По сигналу «на посадку» дети находят свое место и строятся в колонны (опускаются на одно колено).</p> <p>Усложнение: дети по команде «полетели» двигаются «звеньями»</p> <p>Правила: ведущим «звена» каждый раз назначается новый играющий.</p>
<p>Не пропусти мяч (4-5 лет) - игровое упражнение.</p> <p>Цель: упражнять в прокатывании мяча в выбранном направлении; развивать глазомер; крупную и мелкую моторику рук; силу, синхронность и точность движений; умение придавать мячу нужное направление.</p> <p>Ход: дети образуют три четыре круга (круги рисуются или выкладываются из шнуров). Центре каждого водящий с большим мячом в руках</p>	<p>У медведя во бору. (4-5 лет)</p> <p>Цель: развивать умение менять направление и скорость движений по сигналу; внимание; умение имитировать движения; формировать потребность в двигательной активности.</p> <p>Ход: на одной стороне зала проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией</p>

<p>(расстояние до играющих 2м). И.п. для всех - стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя водящие прокатывают мяч одному из игроков, тот наклоняется и двумя руками, сложенными «совочком», откатывает мяч обратно. Водящий прокатывает мяч другому играющему. Через некоторое время назначается новый водящий.</p> <p>Правила: не заступать за обозначенную черту; точно направлять мяч партнеру.</p>	<p>«дом» детей.</p> <p>Вос-ль: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса и имитируют движения (сбор грибов) и произносят:</p> <p>У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит.</p> <p>Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать. Пойманного ребенка отводит к себе в «берлогу» игра возобновляется.</p> <p>Правила: после того, как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь.</p>
<p>Успей поймать. (4-5 лет)</p> <p>Цель: развивать общую координацию движений; умение выдерживать направление при броске; выполнять роль ведущего.</p> <p>Ход: построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не мог коснуться его. Если водящему удается поймать мяч или коснуться его, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.</p>	<p>Пингвины (4-5 лет) - игровое упражнение.</p> <p>Цель: упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении усложненных прыжков; развивать умение энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Ход: в руках у детей мешочки (мячи). Вос-ль предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться до кубика (3м). Задание выполняется в шеренге или по кругу.</p>
<p>Зайцы и волк. (4-5 лет)</p> <p>Цель: развивать умение энергично отталкиваться одновременно двумя ногами от пола во время прыжка; активно выполнять игровые действия.</p> <p>Ход: на одной стороне зала зайцы устраивают себе домик - круги из шнуров или обручи, волк на другом конце зала «в овраге». Вос-ль: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают - Не идет ли волк. (Зайцы выпрыгивают на двух ногах из домиков, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк). Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их коснуться. Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных волк отводит в «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 зайца, выбирают другого волка.</p>	<p>Чья колонна скорее построится? (4-5 лет)</p> <p>Цель: развивать пространственную ориентацию; умение действовать по сигналу воспитателя; зрительное внимание, память.</p> <p>Ход: дети делятся на три группы с одинаковым числом играющих. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет. Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп, которые обозначаются таким же предметом. Дети бегают врассыпную. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, которые быстрее выполнили задание.</p> <p>Усложнение: воспитатель дает сигнал «стоп». Играющие останавливаются, закрывают глаза, а вос-ль в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и там строятся в колонну.</p>
<p>Лиса и куры (Лиса в курятнике). (4-5 лет)</p> <p>Цель: формировать умение соблюдать правила игры; развивать пространственную ориентацию; умение приземляться на полусогнутые ноги и сохранять устойчивое равновесие; общую координацию движений;</p> <p>Ход: на одной стороне зала курятник - гимнастическая скамейка, на ней сидят дети, как на насесте. На противоположной стороне зала нора лисы, в ней водящий. Все свободное место - это двор. По сигналу куры спрыгивают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «лиса» - куры убегают, взбираются на насест. Лиса старается поймать кур. Пойманного она отводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда поймают 2-3 детей, выбирается новая лиса.</p> <p>Правила: ловить только тех, кто не успел сесть на</p>	<p>Кот и мыши. 1-й вариант (4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в умении группироваться; проползать, не задевая шнур; в беге на носочках (бесшумно); формировать потребность в двигательной активности</p> <p>Ход: на одной стороне зала дом мышей - рейки или шнур, натянутый на высоте 50см. На некотором расстоянии от него на стуле - кот.</p> <p>Вос-ль: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит.</p> <p>Дети проползают под шнуром, встают и бегают врассыпную.</p> <p>Вос-ль: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите.</p> <p>Дети легко, стараясь не шуметь, бегают по всему</p>

<p>насет; для игры использовать все пространство «двора»; не поддаваться.</p>	<p>залу. По команде «кот проснулся!» (через 35-40сек). Кот кричит «мяу», и бежит за мышами, а те прячутся в норки. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норку через незагороженную часть. Игра повторяется несколько раз со сменой водящего.</p>
<p>Ловишки. (4-5 лет) Цель: развивать скоростные качества; умение бегать с увертыванием; выносливость; умение выполнять роль водящего; формировать потребность в двигательной активности Ход: дети находятся на одной стороне зала за условной чертой, водящий в центре зала. Дается команда «раз, два, три беги», по которой дети бегут до следующей условной черты. Ловишка старается осалить как можно больше игроков. Те отходят в сторону. Делается 2-3 перебежки, после чего выбирается другой водящий. Усложнение: тот, до кого дотронулся ловишка, считается замороженным, замирает на месте, до тех пор, пока водящий не сменится. Остальные оббегают замороженных, стараясь не задеть. Делается одна перебежка, подсчитывается количество пойманных, затем выбирается другой водящий. Усложнение: ловишка не ловит детей, не сходя с места, салит разбежавшихся, стараясь попасть мячом в ноги. Ловишка не ловит детей, которые успели выполнить оговоренное задание (спрятать руки за спиной, дотронуться до определенного предмета, встать на кубик, скамейку).</p>	<p>Птички и кошка. (Попрыгунчики - воробышки) 2-й вариант. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в мягком спрыгивании, приземлении на полусогнутые ноги; в умении вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры. Ход: восп-ль выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - кошкой (вороной), которая находится в центре круга; Кошка засыпает, а птички прыгают в круг, летают. По сигналу восп-ль кошка просыпается, произносит: «Мяу!», и начинает ловить птичек, а они улетают за пределы круга. Пойманных птичек кошка оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим, после того, как предыдущий поймает 4-5 птичек. Правила: ловить можно только тех птичек, которые находятся в кругу. Усложнение: дети не прыгают по кругу, а только выпрыгивают и выпрыгивают;</p>
<p>Воробышки и автомобиль. (4-5 лет) Цель: развивать умение рассредоточиваться по всей площади зала; быстроту реакции; пространственную ориентацию; формировать потребность в двигательной активности Ход: на одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят воробышки. На другой обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда» - говорит восп-ль, и дети прыгают со скамейки (20см), бегают враспынную, подняв руки в стороны. Раздается гудок, и появляется «автомобиль» - ребенок, в руках которого руль. Воробышки быстро улетают в свои гнезда. Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется.</p>	<p>Перелет птиц. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в ходьбе и беге враспынную с одновременным выполнением упражнений для рук; развивать скоростные качества; умение играть, не мешая друг другу. Ход: дети - птицы собираются на одной стороне площадки. На другой - гимнастические скамейки, стенки, кубы - деревья. По сигналу «полетели» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья и помахивая ими. По сигналу «буря» - птицы занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. По сигналу «буря прошла» дети спускаются и продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.</p>
<p>Туннель. (4-5 лет) - игровое упражнение. Цель: упражнять в ходьбе в колонне, соблюдая единую для всех скорость; расширять игровые навыки; развивать выдержку; умение поддерживать дружеские отношения в коллективе. Ход: дети распределяются на две группы. Одна - строится в пары и изображает туннель - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая - строится в колонну по одному. По сигналу восп-ль «поезд движется в туннель» - вторая группа проходит под поднятыми руками первой. Игра повторяется 2 раза, после чего игроки меняются местами.</p>	<p>Снежная карусель. (4-5 лет) Цель: упражнять в синхронной смене направления движения во время бега (без остановки); в постепенном увеличении и замедлении темпа движения. Ход: взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу «снежинки полетели» дети ускоряют шаг и переходят на бег. Пробежав один-два круга, восп-ль говорит: «Ветер изменился». Все поворачиваются в другую сторону и вновь повторяют движение по кругу. «Ветер затих» - снежинки постепенно замедляют движение и останавливаются.</p>
<p>Охотник и зайцы. (4-5 лет) Цель: упражнять в метании мяча в цель; развивать глазомер; умение выдерживать направление во время броска; силу рук; координацию движений. Ход: на одной стороне зала отводится место для охотника (очерчивается или выкладывается шнуром).</p>	<p>Автомобили. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в беге враспынную; развивать зрительное внимание; умение соблюдать правила; пространственную ориентацию; общую координацию движений; продолжать знакомить детей с правилами дорожного движения.</p>

<p>На другой - кружками показаны домики зайцев. В каждом - 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Вос-ль: «выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают. По сигналу «охотник» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, он, не сходя с места, бросает в них мячом (5-6см). Во избежание травм здесь лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани. Если охотник попал, он отводит зайца к себе. После нескольких повторений выбирают другого охотника.</p> <p>Правила: если играют мячом или снежком, то стрелять можно только в ноги игрокам. Нарушивший это правило выбывает из игры.</p> <p>Усложнение (5-6 лет): зайцы передвигаются прыжками на 2-х или на одной ноге в разных направлениях; по сигналу «охотник» дети убегают в домики, охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Домики для зайцев можно выделить любым материалом, удобным для перепрыгивания или перешагивания детей.</p>	<p>Ход: каждый играющий получает картонный руль. По сигналу - поднят зеленый флажок, дети разбегаются врассыпную, на красный флажок дети останавливаются. Игра повторяется.</p> <p>Усложнение: берется три флажка - на желтый флажок дети переходят на ходьбу (или ходьбу на месте). Вос-ль каждый цвет может сопровождать словами: <u>красный</u> - вот зажегся красный свет, стой, дороги дальше нет; <u>желтый</u> - ты на желтый не ходи, а на месте раз, два, три; <u>зеленый</u> - свет зеленый впереди, путь свободный - выходи.</p> <p>Вариант 2 (5-6 лет)</p> <p>Ход: все играющие стоят в шахматном порядке (или шеренге), по сигналу «сели в машину» выполняют полуприсед и берутся руками «за руль». По сигналу «завели моторы» дети издают имитирующие звуки. По сигналу «поехали» дети свободно передвигаются по залу с разной скоростью. По сигналу «машины в гаражи» дети должны быстро занять свои места за три счета.</p> <p>Правила: кто во время игры сталкивается (попадает в аварию), тот выбывает (отправляется в ремонт), и те, кто не успел заехать в гараж, тоже. Можно играть командами, тогда игроки не выбывают, а получают штрафные очки.</p>
<p>Пробеги тихо. (4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в беге на носочках; развивать умение бегать бесшумно; выдержку; формировать потребность в двигательной активности</p> <p>Ход: дети распределяются на три подгруппы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу вос-ля одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на противоположный конец зала до черты. Если водящий услышит, он говорит «стой» и бегущие останавливаются. Не открывая глаза, ведущий показывает, какая подгруппа бежала. Если он указал правильно, дети отходят в сторону, если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все три подгруппы. Выигрывает та подгруппа, которая бежала тихо и которую водящий не смог обнаружить. При повторе игры выбирают другого водящего.</p>	<p>Бездомный заяц. (4-5 лет).</p> <p>Цель: упражнять в умении быстро реагировать на изменение игровой ситуации; расширять игровые навыки; развивать общую координацию движений, выносливость.</p> <p>Ход: из числа играющих выбирается охотник, остальные дети - зайцы, они находятся в норках (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа зайцев. Охотник старается поймать зайца, оставшегося без норки. Тот убегает и может спастись в любой норке - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без норки, и его ловит охотник. Если охотник коснется зайца, то они меняются ролями. Если охотник долго никого не может поймать, то выбирается другой водящий.</p> <p>Указания: для усиления двигательной активности можно выбрать двух охотников и двух зайцев.</p>
<p>Быстрые и ловкие. (4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в беге в заданном направлении; развивать скоростные качества; выдержку; умение не обижаться на проигрыш; формировать потребность в двигательной активности</p> <p>Ход: дети выстраиваются вокруг снеговика, у каждого в руках снежок. По сигналу они бегут к снеговика, кладут снежок и возвращаются на место, повернувшись спиной к снеговика. Вос-ль убирает один снежок. По сигналу «беги» дети снова бегут к снеговика, берут снежок и поднимают его над головой. Тот, кто остался без снежка считается проигравшим. При повторе игры снежок кладут на место.</p>	<p>Котята и щенята. (4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в ползании разными способами; в умении выдерживать направление движения и изменять его по сигналу;</p> <p>Ход: детей делят на 2 группы. Одна - котята, другая - щенята. Котята возле гимнастической стенки, щенята - на противоположной стороне. Котятам предлагается побегать легко, мягко. На слово «щенята» вторая группа перелезает через скамейки, и на четвереньках бегут за котятами и лают. Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на место. После 2-3 повторений дети меняются ролями.</p> <p>Усложнение: при повторе игры можно изменить способ ползания.</p>
<p>Птичка и птенчики (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в умении использовать для игры всю площадку; выполнять игровые действия;</p>	<p>Догони свою пару. (Ловишки парами, Ловишки - перебежки) (4-5, 5-6 лет)</p> <p>Цель: упражнять в умении начинать движение по</p>

<p>изменять направление движения по сигналу; формировать потребность в двигательной активности.</p> <p>Ход: Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т. п.). Малыши, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. На слова «Полетели — полетели!» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подалеже. На слова воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза.</p> <p>Правила: Педагог следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подалеже от дома — там больше корма.</p>	<p>сигналу; развивать скоростные качества; память; умение выполнять игровые действия в парах; формировать потребность в двигательной активности.</p> <p>Ход: дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 1м друг от друга. По команде вос-ля «беги» первая шеренга убегает, а вторая - догоняет.</p> <p>Правила: каждый догоняет свою пару до пересечения линии финиша (10-12м)</p> <p>Вариант 2.</p> <p>Цель: приучать старших детей заботится о младших; развивать память.</p> <p>Ход: в пары становятся старшие и младшие дети. По сигналу старшие разбегаются, а младшие стараются не отстать от своей пары.</p>
<p>Зайка беленький сидит. 1-й вариант (4-5 лет)</p> <p>Цель: развивать внимание, выразительность движений; умение выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>Ход: дети изображают зайцев, они располагаются по всей площадке.</p> <p>Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, Он ушами шевелит. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. Дети выполняют движения в соответствии с текстом.</p>	<p>Снежинки - пушинки (4-5 лет) - игровое упражнение.</p> <p>Цель: упражнять в синхронной смене направления движения во время бега (без остановки); в беге на носочках; развивать выносливость; реакцию на сигнал.</p> <p>Ход: играющие бегут по кругу, по сигналу вос-ля меняют направление движения. Через некоторое время вос-ль говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игра возобновляется.</p>
<p>Поезд. 1-й вариант. (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в умении двигаться вперед согласованно, свободно двигая руками, согнутыми в локтях; постепенно увеличивать и замедлять темп; начинать и заканчивать движение точно по сигналу; находить свое место.</p> <p>Ход: Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и, наконец, дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Малыши выходят погулять: разбегаются по полянке, собирают ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.</p> <p>Указания: В начале дети (3-4 лет) строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место — находить свой вагон.</p> <p>Усложнение: изменить сюжет игры, например, поезд, останавливается у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.</p>	<p>Солнышко и дождик. (2-6 лет)</p> <p>Цель: развивать умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.</p> <p>Ход: дети сидят на стульях или гимнастической скамейке. По сигналу «солнышко» все идут гулять, бегают, играют и т.д. По сигналу «дождик» быстро возвращаются на свои места.</p> <p>При повторе можно использовать зонт, на сигнал «дождик», вос-ль раскрывает зонт, и дети бегут к нему.</p> <p>Усложнение: на некотором расстоянии от стены расставляются стулья, и дети присаживаются за них и смотрят в «окошко» -отверстие спинки. По сигналу «на небе солнышко, можно идти гулять» дети бегают по всей площадке. На сигнал «дождик, скорей домой» бегут на свои места и присаживаются за стулья.</p>
<p>Обезьянки. (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в умении лазать по гимнастической стенке приставным или переменным шагом, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; развивать ориентировку в пространстве;</p>	<p>Воробышки и кот. (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги; в умении быстро реагировать на сигнал; бегать с увертыванием.</p> <p>Ход: Дети стоят на скамеечках или на больших</p>

<p>координацию; ловкость и смелость.</p> <p>Ход: Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться до 3—4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки.</p> <p>Усложнение: Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки — с дерева на дерево.</p>	<p>кубиках, разложенных на полу по одну сторону площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5—6 раз.</p>
<p>Наседка и цыплята. (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в подлезании; в умении реагировать на сигнал; изменять направление движения в зависимости от ситуации. Развивать внимание, реакцию.</p> <p>Ход: Дети изображают цыплят, воспитатель — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко!» По зову матери, цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. На слова воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме. Игра повторяется 3—4 раза.</p> <p>Указания: Когда цыплята возвращаются домой, убегают от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее. Роль наседки могут со временем выполнять и сами дети.</p>	<p>Лохматый пес. (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе на носочках в заданном направлении; приучать детей слушать текст и быстро реагировать на изменившуюся ситуацию; формировать умение выполнять роль ведущего.</p> <p>Ход: Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов:</p> <p>Вот лежит лохматый пес, В лапы своей, уткнувши нос. Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет.</p> <p>Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ним, старается схватить кого-нибудь. Когда все разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза.</p> <p>Указания: Если пса изображает воспитатель, то он засыпает сидя на стуле или скамейке.</p>
<p>Кролики. (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в пролезании, умении реагировать на сигнал; развивать выдержку; умение дожидаться своей очереди.</p> <p>Ход: На одной стороне площадки мелом нарисованы кружочки (5—6) — это клетки. Перед ними стоят стульчики (дуги, положенная на стойку планка или натянутый шнур). На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между домом и клетками лужок, на котором кролики гуляют. Вос-ль делит детей на группы по 3—4 ребенка. Каждая группа становится в один из начерченных на полу кружков. Дети присаживаются на корточки (кролики в клетках). Вос-ль подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под стулом, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время педагог говорит: «Бегите в клетки!» Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять.</p>	<p>Поймай комара. (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: развивать умение энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги с синхронным подниманием обеих рук вверх; выносливость; умение дожидаться своей очереди.</p> <p>Ход: Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1 — 1,5м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!», после чего игра продолжается.</p> <p>Правила: не уменьшать круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.</p>
<p>По ровненькой дорожке. (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в умении реагировать на сигнал; выполнять движения в соответствии с текстом;</p>	<p>Трамвай. (3-4, 4-5 лет)</p> <p>Цель: упражнять в умении двигаться в колонне согласованно; начинать и заканчивать движение по</p>

развивать внимание; выносливость.
Ход: Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:
 По ровненькой дорожке,
 По ровненькой дорожке
 Шагают наши ножки.
 Раз-два, раз-два,
 По камешкам, по камешкам,
 По камешкам, по камешкам...
 В яму — бух!
 При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам» — они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повторяет стихотворение. После нескольких повторений произносит другой текст:
 По ровненькой дорожке,
 По ровненькой дорожке.
 Устали наши ножки,
 Устали наши ножки.
 Вот наш дом —
 Здесь мы живем.
 По окончании текста малыши бегут в дом (заранее договариваются, где будет дом — на скамейке, за проведенной чертой и т. д.).
Усложнение: Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т. п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

сигналу (зрительному); продолжать знакомить с правилами уличного движения.
Ход: Дети стоят в колонне парами (держась за руки). Свободными руками они держатся за шнур (концы его связаны), т. е. одни держатся за шнур правой рукой, другие — левой (при небольшом количестве участников можно ставить их не парами, а в одну колонну). Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты с тремя цветными флажками: желтым, красным, зеленым. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый — останавливаться. Педагог поднимает зеленый флажок — трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если поднят по-прежнему зеленый, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флажок, малыши останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться.
Усложнение: сюжет игры можно развернуть: на пути устраивают остановку. Пассажиры сидят и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.

Найди свой цвет. (3-4, 4-5 лет)
Цель: упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве; развивать зрительное внимание, память.
Ход: Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флажком определенного цвета. По сигналу «идите гулять» малыши расходятся по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет!» — дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5—6 раз).
Усложнение: После нескольких повторений, когда малыши хорошо усвоят игру, педагог может предложить им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставит флажки в углах комнаты.

Беги к флажку. (3-4, 4-5 лет)
Цель: упражнять в беге в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.
Ход: Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять — побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: «Раз, два, три — скорей сюда беги!» — при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3—4 раза.
Правила: Нельзя разбегаться по площадке раньше сигнала воспитателя.
Усложнение: воспитатель перекладывает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу «стой» все игроки должны остановиться и закрыть глаза или поплясать, а воспитатель в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу

	<p>дети снова бегут к педагогу. Вместо флажков малышам можно дать платочки или кубики соответствующего цвета или повязать на руки цветные ленточки.</p>
<p>Мыши и кот. 2-й вариант (3-4, 4-5 лет) Цель: развивать умение менять направление и скорость движений по сигналу; внимание; умение имитировать движения; формировать потребность в двигательной активности. Ход: Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки). В одном из углов площадки сидит кот (роль кота исполняет воспитатель). Кот засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях). После того как все мыши вернуться в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4—5 раз. Указания: Из норок мышки могут выбежать, только когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как он проснется и замаякает. Воспитатель следит, чтобы все мыши выбежали из норок. Можно использовать и кошку-игрушку. Норками могут быть также кубики, на которые дети должны взобраться.</p>	<p>Мыши в кладовой. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении группироваться при подлезании, не задевать шнур; развивать умение менять направление и скорость движений по сигналу; внимание; умение имитировать движения; формировать потребность в двигательной активности. Ход: Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях (скамейках) на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне, на высоте 50—40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их.) Затем кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается. Повторяется игра 5—6 раз.</p>
<p>Затейник. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в умении сохранять круг вовремя движения; развивать лидерские качества; умение брать на себя роль ведущего; вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке. Ход: Один - затейник, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят: Ровным кругом, Друг за другом, Мы идем за шагом шаг, Стой на месте, Дружно вместе Сделаем вот так. Ведущий показывает какое-либо движение, остальные повторяют его. Повторяется 2-3 раза, после чего выбирается другой ведущий.</p>	<p>Зайка серый умывается. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках на двух ногах; приучать детей слушать текст; выполнять движения в соответствии с содержанием; Ход: дети становятся перед воспитателем полукругом: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. Выполняют движения по тексту, а затем прыгают на 2-х ногах, продвигаясь вперед - направляются в гости. Усложнение: ребенок встает на середину круга - он зайка. Дети произносят текст, зайка (или все дети) выполняет движения. В конце зайка прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед к кому-то из играющих - идет в гости. Тот становится в круг, и игра повторяется.</p>
<p>Пойдем в гости. (3-4, 4-5 лет) Цель: развивать пространственную ориентацию при ходьбе и беге в разных направлениях; умение играть не сталкиваясь; упражнять в употреблении словесных форм вежливости. Ход: дети сидят на стульях, расставленных по двум сторонам зала. Вос-ль предлагает одной группе «пойдем в гости». Подойдя ко второй группе, дети здороваются и показывают ладошки. На слова «дождик пошел» - дети бегут к своим «домикам». Игра повторяется со второй подгруппой. Вариант (4-5, 5-6 лет): дети рисуют на полу домики. Воспитатель предлагает всем зайти в домики, быстро, как будто спешат, и не забыть про волшебные слова: «Тук, тук, можно войти?»</p>	<p>Кот и воробышки. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении сохранять направление движения и изменении его в зависимости от ситуации; развивать внимание; умение действовать только после произнесения условной фразы. Ход: кот - располагается на одной стороне зала, воробышки - на другой. Воробышки приближаются к коту: Котя, котенька, коток, Котя - черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. После этих слов кот восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить воробышков, которые убегают от него в домик, за черту</p>

<p>Здравствуйте!». Дети забегают в каждый домик. Уходя из домика, ребенок произносит: «До свидания! Всего вам доброго». Затем предлагается запрыгнуть в каждый домик: «Про слова не забывайте, каждый раз их повторяйте». Следующее задание - перепрыгнуть из домика в домик. Указания: предложить детям: постарайтесь приходите в гости в хорошем настроении.</p>	
<p>«Стой!» (3-4, 4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в умении выполнять игровые действия; развивать глазомер, внимание и выдержку. Ход: Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим.</p>	<p>Быстро в домик. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в спрыгивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги; в ходьбе враспынную; развивать реакцию на голосовой сигнал; пространственную ориентацию; умение играть, не сталкиваясь и не мешая друг другу. Ход: дети располагаются в домике (на гимн. скамейках или стульчиках). Вос-ль предлагает им пойти на лужок - цветами полюбоваться, на бабочек посмотреть - дети спрыгивают и ходят враспынную, в разных направлениях. На сигнал: «быстро в домик, дождь пошел!» - дети бегут занимать свое место в домике (любое место).</p>
<p>Птички в гнездышках. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в беге в разных направлениях с одновременным выполнением махов прямыми (согнутыми) руками; развивать пространственную ориентацию; реакцию. Ход: дети делятся на 3-4 группы и становятся внутри гнезда (обручей или кругов из шнуров). По сигналу вос-ля «полетели» - вылетают из гнезда и разбегаются по всему залу, выполняя ролевые действия. По сигналу «птички, в гнезда» - убегают на свои места. Повторяется 3 раза.</p>	<p>Кролики и сторож. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении группироваться при подлезании под шнур, не касаясь руками пола; развивать реакцию на звуковой сигнал; формировать потребность двигательной активности. Ход: дети располагаются за веревкой (выс. 50см). По сигналу «скок-поскок на лужок» - подлезают под шнур, не касаясь руками пола, скачут на двух ногах, щиплют травку. На сигнал «сторож» - убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).</p>
<p>С кочки на кочку. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках в длину с места; развивать согласованность рук и ног при прыжках с продвижением вперед; глазомер; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги. Ход: Дети стоят в одной стороне зала (площадки). Воспитатель раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии (20см) один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч. Указания: Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки; кружки, выложенные из веревки; начерченные мелом и т. п. (диаметр 30—35 см). Когда дети научатся хорошо перешагивать с кочки на кочку, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из кружка в кружок или перепрыгивая на двух ногах. Сначала дети выполняют упражнение по одному или по двое, а затем по несколько человек или все вместе. Во избежание травм расстояние между детьми в 2-3 обруча. Усложнение (5-6 лет): обручи выкладываются в шахматном порядке (по 5-6шт. в две линии), прыжки выполняются на 2-х ногах.</p>	<p>Пузырь. (2-7лет) Цель: закреплять умение становится и выдерживать круг во время движения, постепенно расширять и сужать его держась за руки; действовать согласованно; умение поддерживать дружеские отношения в коллективе. Ход: дети берутся за руки, становясь близко друг к другу, затем говорят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Одновременно все расходятся и держатся за руки до сигнала «лопнул пузырь!». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря: «Хлоп» Усложнение: после сигнала «лопнул пузырь» дети по-прежнему держась за руки, двигаются к центру круга, произнося: ш-ш-ш. Вариант: вместо четверостишия можно произносить звуки: «пф-пф-пф» (имитация надувания шара). Когда шар лопнет, хлопнуть в ладоши и присесть.</p>
<p>Курочка-хохлатка. (2-5 лет) Цель: упражнять в умении быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием; развивать выносливость и ловкость.</p>	<p>Куры в огороде Цель: упражнять в подлезании, беге, приседании; развивать умение ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.</p>

<p>Ход: воспитатель - курица, дети - цыплята, один ребенок - кошка. Кошка сидит на стуле в стороне. Восп-ль с детьми ходят по всей площадке: Вышла курочка-хохлатка, С нею желтые цыплятки, Квохчет курочка: «Ко-ко, Не ходите далеко» Приближаясь к кошке: На скамейке у дорожки Улеглась и дремлет кошка... Кошка глазки открывает И цыпляток догоняет. Кошка открывает глаза мяукает и бежит за за цыплятами, они убегают в противоположную сторону, за черту. Кошка не ловит цыплят. Вос-ль защищает их, разводит руки в стороны: «Уходи, кошка, не дам тебе цыплят» выбирается новая кошка и игра повторяется.</p>	<p>Ход: на середине комнаты ограничивается небольшая площадь - огород. Недалеко от него с другой стороны комнаты ставится стул - дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребенка на стойках укрепляют рейку или шнур - дом для кур. Роль сторожа вначале выполняет восп-ль, затем дети. Остальные куры. По сигналу «идите, курочки, гулять» дети подлезают под рейку, пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их из огорода - хлопает в ладоши «кыш, кыш». Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется.</p>
<p>Жуки. Цель: упражнять в беге врассыпную, в умении по сигналу менять движение; развивать внимание; Ход: игра проводится под музыкальное сопровождение (бубен). По сигналу «жуки полетели» дети бегут врассыпную по всей комнате. По сигналу «жуки упали» меняется ритм ударов (или музыка) - дети ложатся на спину, делают свободные движения рук и ног - жуки барахтаются. По сигналу «жуки полетели» дети встают. Игра повторяется. Усложнение: смена движений происходит в соответствии с характером музыкального сопровождения или смены ритма бубна.</p>	<p>Иди тихо. (2-5 лет) Цель: упражнять в ходьбе и беге на носках в указанном направлении. Ход: Педагог стоит у выхода из зала с закрытыми глазами. Дети один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках, пройти (пробежать) мимо него. Если кто-то из малышей идет недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний в колонне тихо говорит педагогу: «Все ушли». Воспитатель открывает глаза.</p>
<p>Воробышки. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в ходьбе и беге на выносливость; продолжать совершенствовать навыки смены направления движения по сигналу. Ход: дети стоят в шеренге (или на своих местах - в гнездах). Утром воробышки просыпаются - потягиваются, расправляют крылья, чистят клювы, выпрыгивают из гнезда и летят. По сигналу «полетели» звучит музыка и воробьи свободно летают по залу. Как только музыка прекращается, звучит сигнал «в гнезда», и дети быстро занимают свои места.</p>	<p>У ребят порядок строгий. Цель: упражнять в умении находить свое место в строю; развивать пространственную ориентацию; умение начинать действовать по сигналу. Ход: играющие стоят в шеренге, по сигналу «на прогулку» дети расходятся по залу и гуляют. Восп-ль: У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселее. Дети: Тра-та-та, тра-та-та! По сигналу быстро строятся в шеренгу (колонну, круг по периметру или посередине зала) в указанном месте.</p>
<p>Пастух и стадо. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в отсчете шагов в пределах 10-ти; развивать умение изменять вид деятельности в зависимости от игровой ситуации; умение выполнять роль ведущего; формировать положительные взаимоотношения в коллективе. Ход: на одной стороне зала ограничивается овчарня (рейками, гимнастической скамейкой) Выбирается пастух, остальные - овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к нему и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне дашь шагов?». Пастух называет любое число до 10-</p>	<p>Шеренга - колонна. (4-5 лет) - игровое упражнение. Цель: упражнять в умении выдерживать дистанцию при построении, ходьбе и беге в колонне; продолжать закреплять знание понятий «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий» Ход: предварительновоспитатель знакомит детей с понятиями «шеренга» и «колонна». И предлагает поиграть. Дети расходятся по площадке. По сигналу «шеренга» дети строятся в шеренгу, затем расходятся или разбегаются, по сигналу «колонна» - в колонну. Повторяется 4-6 раз. Затем детям предлагается пробежать в колонне за направляющим 2-3 круга. И построится в две колонны: девочки у красного флажка, мальчики - у синего. Затем дети</p>

<p>ти. Овца отсчитывает указанное число шагов и останавливается. Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает: «Где мое стадо?». Все отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают. Пастух начинает искать овец - идет на их голоса, а овцы стоят на месте. Дотронувшись до кого-то пастух: «Овечка, овечка, кто ты?», та отвечает: «Бе, бе, бе...». Пастух отгадывает, кто это. Если он ошибается, то овцы начинают блеять, и кто-нибудь отводит пастуха к овчарне, а сом возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - игра повторяется, пока пастух не узнает пойманного. Тогда дети меняются ролями.</p>	<p>поворачиваются лицом к воспитателю, и колонна превращается в шеренгу. Дети выполняют 5-6 приседаний. Вос-ль: «Приседали мы в шеренгах, а попрыгаем в колоннах». Дети разворачиваются и прыгают на 2-х ногах. По сигналу дети перестраиваются в одну колонну. Выполняют ходьбу и бег со сменой направляющего. Указания: обратить внимание детей, что со сменой направления движения, направляющий и замыкающий меняются ролями.</p>
<p>Это я! (4-5 лет) Цель: упражнять в поворотах на лыжах; воспитывать волю, настойчивость в решении творческих и двигательных задач. Ход: повернуться на лыжах вокруг себя и сказать: «Это я!»</p>	<p>Непонятный шнур. (4-5 лет) Цель: развивать умение быстро изменять вид деятельности в зависимости от игровой ситуации; формировать положительное отношение к двигательной активности. Ход: шнур на стойках опускается вниз - дети прыгают через него; поднимается вверх - подлезают под него. Кто не угадал направление движения - попадает в красный квадрат, кто угадает - играет дальше. Их красного квадрата можно по одному выбегать тогда, когда очередной неугадавший туда попадает.</p>
<p>Дедушка Мазай и зайцы. (4-5 лет) Цель: упражнять в выполнении движения в парах.; развивать навыки доброжелательного отношения со сверстниками. Ход: 2-3 ребенка выбираются водящими, остальные зайцы, находятся на одной стороне зала за ручейком. У каждого водящего - деда Мазая - своя лодка - обруч, они лежат на другой стороне зала. По сигналу Мазай должны перетащить зайцев, каждый по одному в свою лодку. Спасенные зайцы отряхиваются: постукивают ногами, похлопывают руками, стряхивают капельки со спинки, очищают уши, голову. Кто больше и быстрее спасет, тот и выигрывает.</p>	<p>Кто быстрее? (4-5 лет) Цель: развивать скоростно-прыжковые способности; навык выполнения прыжков в парах: друг другу помогать, поддерживать; умение терпеливо дожидаться своей очереди, пока другие выполняют движения; навыки доброжелательного отношения со сверстниками. Ход: дети встают в две колонны парами. Задание: парами держась за руки преодолеть дистанцию в 4м прыжками на двух (оной) ногах. Каждые 2 пары начинают прыгать одновременно по сигналу.</p>
<p>Попрыгай, как.... (4-5 лет) Цель: упражнять в умении передавать образ животного в движении; развивать положительное отношение к самостоятельному выполнению движений; воображение в передаче образных движений. Ход: дети изображают прыжки животных, птиц, насекомых, которых знают. Воспитатель проходит мимо и старается угадать, если она ошиблась, дети говорят: «Нет, не угадали», и сами называют животное. Если угадала: «Правильно, угадали».</p>	<p>Ударь по мячу. (4-5 лет) Цель: развивать координацию движений; смелость; умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе с завязанными глазами. Ход: вос-ль кладет на пол большой мяч и рисует черту на расстоянии 2-3м от него. Ребенок подходит к мячу становится к нему спиной, затем отходит к черте и поворачивается к мячу лицом. Вос-ль завязывает ему глаза. Ребенок должен подойти к мячу и ударить по нему. Если удар не удачный, можно попробовать еще раз.</p>

<p>Котята и ребята. (4-5 лет) Цель: упражнять в умении осознавать правила и следовать им; передавать образ животного в движении; развивать воображение в передаче образных движений; доброжелательное отношение к животным. Ход: дети делятся на две группы. На каждого ребенка 1-2 котенка. Котята на гимнастической стенке - заборе, дети на другом конце сидят на корточках за чертой. «Молока, кому молока?» - спрашивает вос-ль и, проходя мимо детей, делает вид, что наливает им в кружки молоко. Котята мяукают, прося молока. Дети выходят на площадку и зовут: «Кис, кис». Котята слезают с забора, бегут пить молоко, а дети приговаривают: «Мохнатенький, усатенький, как есть начнет, сразу песенки поет!» На последние слова котята убегают и снова влезает на забор. Дети ловят. Тот, кто поймает, меняется ролью с котенком. Указание: перед забором, в 2-х шагах, обозначается черта - ловить можно только до нее. Действовать можно только по сигналу.</p>	<p>Зайка беленький сидит. 2-й вариант. (4-5, 5-6 лет) Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием; запоминать и находить свое место; развивать пространственную ориентацию, память и внимание. Ход: дети-зайки сидят на стульях. Вос-ль предлагает им пойти погулять. Все выбегают на середину: Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так! Он ушами шевелит. (присаживаются на корточки и покачивают головой, руки свободно согнуты в локтях) Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! Надо лапочки погреть (хлопают в ладоши) Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок! Надо зайке поскакать. (прыгают на двух ногах на месте) Кто-то зайку напугал, зайка прыг...и ускакал Вос-ль хлопает в ладоши. Дети убегают на свои места. Усложнение: роль ведущего выполняет ребенок.</p>
<p>Мыши за котом (4-5 лет) Цель: продолжать совершенствовать навыки ходьбы на носочках; развивать лидерские качества. Ход: дети выстраиваются в колонну. Первый - кот. По сигналу «шагом марш» - все маршируют, по сигналу «как мыши за котом» - все (кроме первого) переходят на шаг на носочках.</p>	

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

<p>Танец «Лавата» Дети, стоя в кругу и не держась за руки, двигаются приставными шагами сначала в одну, а при повторе слов - в другую сторону, произнося: Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та, танец любимый наш - это "лавата". Ведущий говорит: "Мои пальчики хороши, а у соседа лучше". Дети берут друг друга за мизинцы и повторяют слова с движениями вправо-влево. Затем поочередно водящий дает другие задания: Мои плечи хороши, а у соседа лучше; Мои уши хороши, а у соседа лучше; Мои щеки хороши, а у соседа лучше; Моя талия хороша, а у соседа лучше; Мои коленки хороши, а у соседа лучше; Мои пятки хороши, а у соседа лучше.</p>	<p>Красная шапочка У водящего - "волка" картонная полумаска, а у убегающего - красный колпачок. Кто наденет его, тот становится "Красной Шапочкой". Этому игрока и должен ловить "волк". Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда "волк" должен уже догонять новую "Красную Шапочку". Когда "волк" поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку. Правила: выигрывает игрок, который не был ни "Красной Шапочкой", ни "волком". О.М.У: "Волка" и "Красную Шапочку" можно в игре менять по необходимости.</p>
<p>Пи «Шишки, желуди, каштаны» Группа детей делится на 3 команды. Одна называется «Шишки», вторая - «Желуди», третья - «Каштаны». У каждой команды есть свой «дом» - дерево, на котором созревает вышеназванные плоды. По команде педагога «Дерева качаются, плоды осыпаются!» дети врассыпную разбегаются по залу. По команде «Быстро к дереву беги, свое дерево найди!» дети должны построиться в колонки за</p>	<p>Пи «Грибник». Девочки идут по кругу со словами: Мы грибочки, мы грибочки, дружно встали на пенечке, спрятаться нам нужно - сядем в травку дружно! Мальчики, взявшись за руки, идут вокруг девочек: Грибники мы, грибники, ох, корзины велики! Попадется гриб на ножке - мы кладем его в лукошко!</p>

<p>своими деревьями</p>	<p>Мальчики поднимают руки, девочки начинают бегать, забегая и выбегая</p>
<p>П/и «Возьми платочек» Дети строятся в колонну парами и берутся за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он произносит слова: «Кто успеет добежать и платочек забрать? Раз, два, три – беги!». После слова «Беги!» дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, будет водящим. Новая пара становится впереди колонны.</p>	<p>П/и «Волк во рву» Поперек зала двумя параллельными линиями на расстоянии около 100см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий – волк. Остальные играющие – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегаёт по рву, стараясь осалить, прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!». Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать двух волков.</p>
<p>П/и «Дружные ребята» Выбирают ребенка, который в игре будет детей пятнать. Он встает в середине зала. Остальные ребята образуют пары (лучше мальчик – девочка), берутся за руки. По сигналу взрослого дети начинают ходьбу с произнесением слов: Мы, девчонки, мы, мальчишки, - дружные ребята. Любим очень мы играть - мы же дошколята. Чтоб в игре не выбывать, надо друга выручать. После этих слов взрослый показывает детям карточку, на которой изображены две рядом стоящие девочки и(или) два рядом стоящих мальчика. Это значит, что в игре девочки будут выручать только девочек, а мальчики – только мальчиков. Если на карточке изображены стоящие рядом девочка и мальчик, то в данном случае девочки выручают только мальчиков, а мальчики – только девочек. Затем начинается бег с ловлей и увертыванием. Правила игры: 1. После того как «пятнашка» коснулся игрока рукой, тот останавливается и принимает положение «ноги шире плеч, руки на пояс» и ждет, когда кто-то из детей его выручит – проползет под ним. После этого он может продолжать бегать. 2. Нельзя пятнать «выручающего»</p>	<p>П/и «Горшки» Выбираются 2 водящих: «продавец» и «покупатель». Дети садятся в круг на коленки. Это «горшки». «Покупатель» и «продавец» идут за кругом навстречу друг другу. Диалог при встрече: -Почем горшки? -По денежке! -А не дырявые? -Сам попробуй! «Покупатель» идет по кругу, выбирая «горшок». «Продавец» идет позади, уговаривая его: «Отличные горшки! Новые, блестящие! Выбирай, покупай, не пожалеешь!» и т.д. Когда «покупатель», наконец, выбрал «горшок», он останавливается и говорит:»Вот этот беру!». Бьют по рукам и бегут в разные стороны. Кто первым добежал до «горшка», становится «продавцом», а «горшок» - «покупателем». Проигравший садится в круг, он «горшок».</p>
<p>Трынцы-брынцы-бубенцы Выбираются двое водящих. Одному завязывают глаза, второму дают колокольчик, и он должен убежать от первого, позванивая в колокольчик. Остальные ребята встают в круг и берутся за руки. Они водят вокруг ведущих хоровод и поют: Трынцы-брынцы-бубенцы, позолочены концы, Кто во бубенцы играет, того жмурка не поймает. После этих слов водящего с завязанными глазами трижды поворачивают вокруг себя, и он принимается ловить звонящего в бубенчик. Остальные ребята постоянно держатся за руки, не давая двум водящим выйти за пределы круга. Игрок с завязанными глазами, после того как поймает второго, становится в круг, а пойманный выбирает себе пару, передает колокольчик и завязывает себе</p>	<p>И.м.п. «Домики с ножками» Материал: карточки с цифрами. Дети разбиваются на 3-4 команды по 2-4 человека – это жильцы. На каждую комнату выбирается по одному ребенку – это «домики с номерами». Команды находятся в разных местах зала. Они образуют круг, в середине которого стоит ребенок, показывающий номер домика. Ведущий читает стихотворение: Дома с номерами, вас ждут – не дождутся, Скорее, жильцы, занимайте места. Затем по сигналу ведущего жильцы опускают руки, закрывают глаза – «спят». А в это время дети с номерами домиков меняются местами. Ведущий продолжает читать дальше: Но после сна, непременно прошу вас,</p>

<p>глаза. Игра начинается снова.</p>	<p>Проверьте, жильцы свои номера! После этих слов жильцы домов просыпаются и, обнаружив другой номер, убегают искать свои дома. Иногда можно ничего менять.</p>
<p>П/и «Колдун» Выбирается водящий – «колдун». Он должен догнать и осалить (заколдовать) как можно больше игроков. Заколдованный ребенок останавливается и замирает в позе «звезда» (руки и ноги в стороны), спасти его может только товарищ по игре, проползая под ногами (под воротами). Делать это нужно очень осторожно, так как колдун может заколдовать и «спасателя».</p> <p>друг к другу. Остальные дети располагаются вокруг них за линией круга, держась за руки.</p> <p>Каждый из Морозов говорит сердитым голосом свой текст: Я Мороз – красный нос! Я Мороз – синий нос!</p> <p>Далее они говорят вместе: хоть вы и пустили нас, заморозим вас сейчас!</p> <p>После этого дети идут вперед, в центр круга, хором скандируя: не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!</p> <p>На последнем слове дети должны быстро отбежать назад, не размыкая при этом рук. Морозы стараются схватить кого-то из игроков и утянуть их в свой круг. Задача детей – избежать этого и постараться увернуться. Тот, кого похитят Морозы, становится вместе с ними в центр круга и при повторях этой игры также помогает схватить кого-то из детей. В результате тот, кто очутился вместе с Морозами, должен сплясать, рассказать стих или спеть песенку.</p>	<p>П/и «Сторож и зайцы» Выбирается сторож, остальные играющие – зайки. Для каждой зайки чертится «домик» (на расстоянии 1,5-2м друг от друга. Сторож «спит» на другом конце зала, а зайки выпрыгивают из своих домиков, скачут и веселятся. Сторож ждет, пока они как можно дальше «отпрыгивают» от своих норок, просыпается и спокойно подходит к пустым домикам. Зайки поворачиваются все к сторожу и между ними завязывается диалог: Сторож: - зайки, вы куда пропали? Зайки: - мы в капусте отдыхали! Сторож: - а листочки не поели? Зайки: - только хвостиком задела. Сторож: - вас бы надо наказать, - грозить пальцем Зайки: - так попробуй нас догнать!</p> <p>Зайки разбегаются и стараются попасть в свои «домики», а сторож их ловит. Если успел поймать трех зайцев (количество зайцев – по договоренности), то первый из них будет сторожем. Если не успел, остается водить еще раз.</p> <p>И.м.п. «Совушка – сова» Считалкой выбирается Совушка-сова, она сидит в середине круга. Остальные играющие ходят по кругу и произносят слова: В лесу темно, все спят давно, но лишь сова одна не спит, На суку сидит, головой вертит, да вдруг как – полетит! При словах «как полетит» дети убегают, а сова их догоняет. По договоренности второй или третий пойманный игрок будет новой совой.</p>
<p>П/и «Скучно так сидеть» С одной стороны зала стоят стулья, их число равно количеству детей. С другой стороны зала также стоят стулья, но их число на 1 меньше количества детей. Дети садятся на стульчики и говорят: Скучно, скучно так сидеть, друг на друга все глядеть, Не пора ли пробежаться, и местами поменяться? На слова ведущего раз, два, три – беги! – дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает в игре тот, кому не достается стул.</p>	<p>П/и «Охотники и утки». На площадке на расстоянии 10-15м проводятся две параллельные линии. Охотники становятся на линиях, а утки – между линиями. Охотники, бросая мяч, стараются попасть им в уток. Осаленные утки выбывают из игры. Когда все утки осалены, команды игроков меняются ролями.</p>
<p>П/и «Часы пробили» Двое взрослых вращают длинную скакалку и произносят: «Часы пробили ровно час – раз». Ребенок прыгает один раз. «Часы пробили ровно два – раз, два». Ребенок прыгает два раза и так до 12 прыжков. Если ребенок сбивается, счет начинается сначала</p>	<p>П/и «Кукушка без гнезда» Играющие изображают птиц: каждый располагается в очередном кружке – «гнезде», «кукушка» без гнезда. По сигналу взрослого «птицы» покидают «гнезда» и летают(бегают) где им угодно, Кукушка» вместе с ними. По сигналу по «гнездам» все (в том числе и «кукушка») бегут и занимают любое «гнездо». Оставшийся без «гнезда» становится «кукушкой» - «ку-ку» (3-4 раза).</p>
<p>П/и «Жадный повар» Выбирается водящий – «повар». В центре «кухни» лежит обруч, в котором находятся кегли – «сосиски». Повар ходит внутри кухни. За границей кухни играющие – котята – произвольно ходят и</p>	<p>П/и «Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси» Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль «гусей», остальные – «ребята». Ребята встают в круг в середине зала, берутся за</p>

<p>произносят слова: Плачут киски в коридоре, у котят большое горе: Жадный повар бедным кискам не дает схватить сосиски. После этих слов котята забегают в «кухню» и пытаются схватить кегли-сосиски, а повар их не пропускает. Игрок, которого повар осалил, замирает в застигнутой позе. Игра продолжается, пока все сосиски не будут украдены. Осаленные поваром котята должны придумать интересное название своей позе, и лишь после этого они могут снова двигаться.</p>	<p>руки и по сигналу взрослого начинают ходьбу, произносятся текст: Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси. Травку есть не хотят – догоняют ребят, Щиплют малышей за пятки – убегайте без оглядки! «Гуси» находятся за кругом и выполняют ходьбу в полуприседе по залу. С окончанием слов «гуси» начинают «щипать» - пятнать детей. Ребята, которых запятнали, выбывают из игры.</p>
<p>Малоподвижная игра «Бабушкин клубок» Веревка связывается в кольцо. Водящий выходит из зала или отворачивается. Остальные, держась двумя руками за веревку, запутываются, образуя живой «бабушкин клубок». Водящий должен его распутать, чтобы снова образовался</p>	<p>П/и «Пустое место» Играющие становятся в круг, положив руки на пояс: получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит за кругом и говорит: Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу, К одному я подойду и тихонько постучу. После слова «Постучу» - водящий останавливается, заглядывает в окошко, напротив которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу интересуется: «Зачем пришел?». Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу; опоздавший будет теперь водящим, и игра продолжается.</p>
<p>П/и «Земляне и инопланетяне» Дети делятся на две команды. Одна – «Земляне», другая «Инопланетяне». Зал делится пополам. На одной стороне зала в «домах» - обручах располагается первая команда, на противоположной – вторая. Включается музыка. Пока играет музыка, все дети свободно двигаются по залу. С прекращением музыки педагог подает команды. По команде «Земляне» земляне ловят инопланетян, которые должны убежать в свои дома. По команде «Инопланетяне» - наоборот. В ходе игры целесообразно использовать маски или нагрудные отличительные знаки для каждой команды и подсчитывать пойманных игроков.</p>	<p>П/и «Пингвины» По всему пространству зала расставлены предметы высотой 10-20см. между ними врассыпную располагаются дети, они – «пингвины». На одной из сторон зала встает ребенок, выбранный перед началом игры «тюленем». По сигналу взрослого «пингвины» начинают свободно передвигаться по залу, подниматься на предметы и прыгать с них, а «тюлень» ходит вокруг них и после знака взрослого произносит слова: Плавают в воде пингвины, забираются на льдины, Любят вводу с них нырять, любят рыбку догонять. В воду прыгать им не лень, только ждет их там тюлень. «Пингвины» разбегаются, а «тюлень» их ловит. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.</p>
<p>П/и «Клей» Ведущий встает в центр круга, игроки, взявшись за руки, ходят вокруг него со словами: Эй, ребята, берегитесь, убежал из группы клей. Никого он не жалеет, всех, кого ни встретит, клеит! Дети разбегаются по залу, «клей» (водящий) старается их догнать. Тот, до кого он дотронулся, «приклеивается» к нему и тоже становится водящим. Они вдвоем (потом втроем, вчетвером...), не расцепляя рук, стараются догнать и осалить игроков.</p>	<p>П/и «Скворцы и кошка» Выбираются 3-4 ребенка – «скворца», один ребенок – «кошка». На всех надеты соответствующие маски-шапочки. Остальные дети по 3-4 человека берутся за руки, образуют круги – «скворечники». В каждом размещаются по 1-2 «скворца». «Кошка» находится в стороне. Под легкую веселую музыку «скворцы» бегают по залу врассыпную. С окончанием музыки появляется «кошка» и старается поймать «скворцов». «Скворцы» прячутся в скворечниках, в которых может находиться не более 2-х «скворцов». Пойманного «скворца» «кошка» уводит в свой дом.</p>
<p>Гуси-лебеди Перед началом игры «гуси-лебеди» располагаются в загоне, «волк» уходит за гору, «птичница» в поле. Птичница обращается к гусям-лебедям: «Гуси-лебеди». Те ей отвечают: «Га-га-га». Птичница спрашивает: «Есть хотите?». Ответ: «Да-да-да».</p>	<p>П/и «1,2,3 – прилетели комары» Перед началом игры выбирают двоих детей, которые будут «играющими ребятами». Они встают в любой части зала. Остальные дети – «комары» располагаются врассыпную по всему пространству, где проводится игра. По сигналу взрослого ведущие</p>

<p>“Тогда летите все в поле”, - говорит птичница. Гуси-лебеди вылетают в поле и щиплют травку. Через 20-30 с птичница говорит: “Гуси-лебеди, волк за горой”. Гуси-лебеди спрашивают: “А что он там делает?”. “Гусей щиплет”, - отвечает птичница. “Каких?” - “Сереньких, беленьких, всяких. Летите скорее домой”. С этими словами “гуси-лебеди” улетают домой (в загон), а волк, выбежав из-за горы, старается поймать гусей-лебедей.</p>	<p>начинают выполнять заранее оговоренное движение и произносить слова, а остальные ребята – бегать в медленном темпе вокруг них врассыпную или по кругу. Раз, два, три, прилетели комары. Стали комары пищать, не дают нам поиграть. Раз, два, три, надоели комары. Надоели комары. Комара скорей лови! С окончанием слов «играющие ребята» заканчивают выполнение задания, и начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.</p>
<p>«Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.</p>	