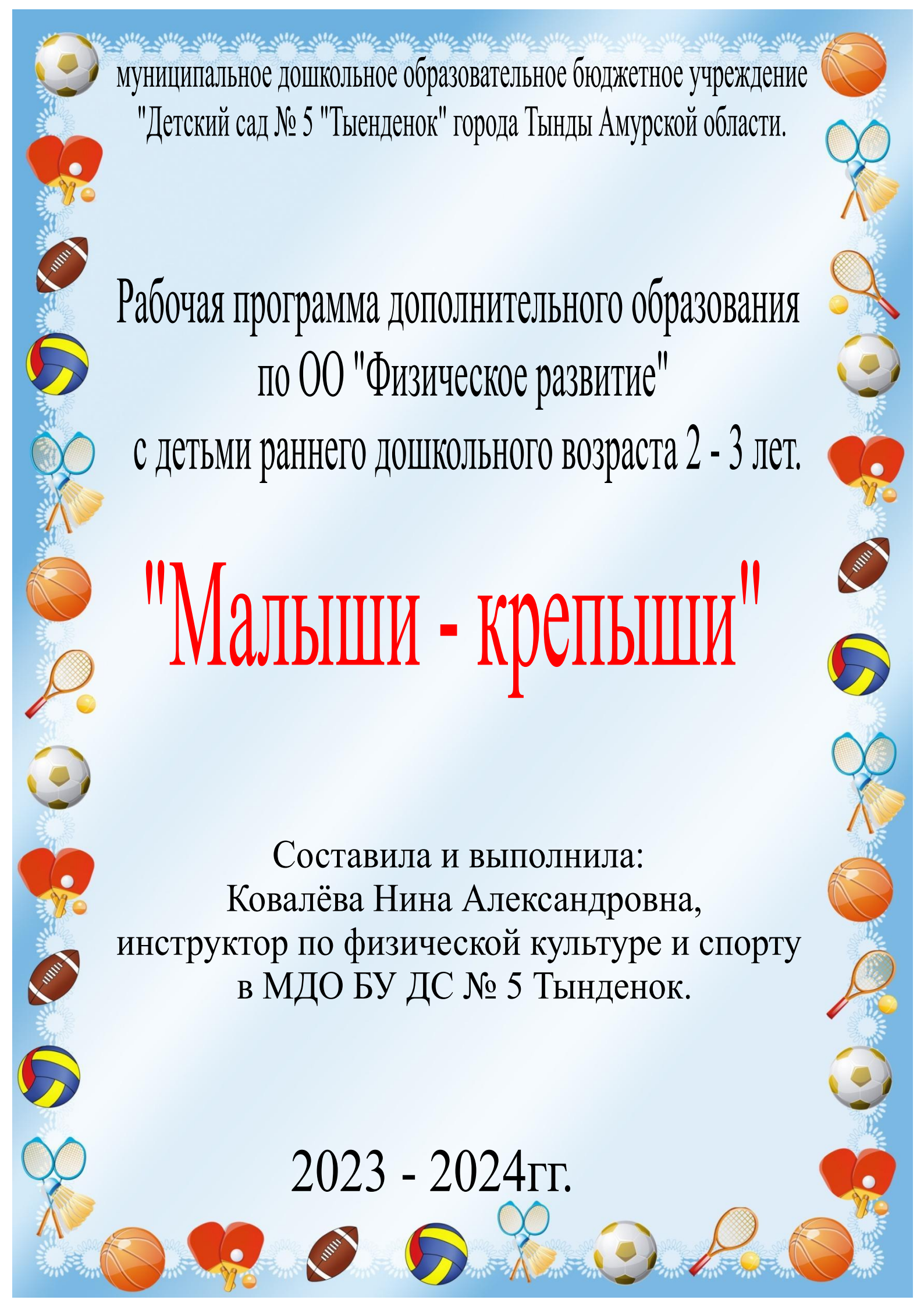




муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
"Детский сад № 5 "Тынденок" города Тынды Амурской области.

Рабочая программа дополнительного образования
по ОО "Физическое развитие"
с детьми раннего дошкольного возраста 2 - 3 лет.

"Малыши - крепыши"

Составила и выполнила:
Ковалёва Нина Александровна,
инструктор по физической культуре и спорту
в МДО БУ ДС № 5 Тынденок.

2023 - 2024гг.

Пояснительная записка.

Здоровье – это естественное состояние организма человека, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Родители хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, любознательными, физически развитыми.

Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребёнка в движении.

Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Актуальность.

Для всестороннего развития дошкольников с раннего возраста чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащают двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту.

Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция. Использование основных движений помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.

Пусть он работает, действует, бежит — пусть он находится в постоянном движении».

Ж.-Ж. Руссо

развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей.

Ребёнок удовлетворен, когда ему удастся преодолеть препятствие, встречающееся на пути его движения. Воспитанники раннего дошкольного возраста (2 - 3 лет) уже имеют некоторый двигательный опыт, поэтому их двигательная активность характеризуется стремлением к самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (обручем, мячом, кубиком и т.д.).

Дети данной возрастной категории способны выполнять несложные двигательные задания: вхождение на горку и сбегание с неё, проползание под различными предметами, бросание мяча и бег за ним, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, перелезание через предметы, лазанье по гимнастической стенке.

Развитие движений во многом определяется благоприятными окружающими условиями, стимулирующими подвижность детей. Положительное влияние оказывают занятия совместно с родителями.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Занятия спортивно - оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка.

Благотворное влияние занятий на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным особенностям и индивидуальным способностям.

Цель рабочей программы «Малыши – крепыши»: сохранение и укрепление физического здоровья детей раннего дошкольного возраста (2 – 3 лет) через основные виды движений: бег, прыжки, ползание и лазанье, упражнения в равновесии и подвижные игры.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие упражнения.
- Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.
- Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших группах.
- Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.
- Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты в раннем дошкольном возрасте (к трем годам) в ОО «Физическое развитие» по ФОП ДО:

- У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные раннее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые

имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры. Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
- **наглядности** (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей раннего дошкольного возраста является **игра**, так как игра - это основной вид деятельности.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание.

В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, похвала.

Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

Обязательными условиями для проведения занятий в спортивном зале с малышами являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 10 человек.

Форма обучения: специально организованные занятия по физической культуре, игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные.

Участники кружка: дети 2-3 лет, инструктор по физической культуре и спорту и воспитатель группы.

Количество занятий:

- 1 занятие в неделю, во вторую половину дня.
- 4 занятия в месяц,
- 36 занятий в году (с сентября по май).

Длительность занятий: 15 минут.

**Перспективный план рабочей программы дополнительного образования
по ОО «Физическое развитие» с детьми раннего дошкольного возраста 2 – 3 лет
«Малыши – крепыши».**

Дата	Тема	Программное содержание	Методы и приёмы
Сентябрь	1 неделя Педагогическая диагностика	Выявить уровень сформированности основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие)	П/игры: «Через ручеек» «Солнышко и дождик» «Зайка» «По тропинке»
	2 неделя Педагогическая диагностика	Выявить уровень сформированности основных движений (ползание, лазанье, катание и бросание мяча)	П/игры: «Доползи до игрушки» «Обезьянки» «Прокати мяч» «Попади в цель»
	3 неделя «Магазин игрушек»	Упражнять детей в ходьбе и беге, согласовывая движения рук и ног, не опуская головы, выполнять прыжки на двух ногах, катать, подбрасывать мяч, умение сохранять равновесие.	ОРУ с игрушками ОВД: «По мостику» «Догони мяч» «Лесенка» Муз/игра: «У жирафа пятна...» Дыхательная гимнастика: «Ух, ах, ох»
	4 неделя «Мы маленькие птички»	Учить детей ходьбе и бегу «стайкой» за педагогом в заданном направлении; развивать равновесие - ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями). Закрепить умение ползать на низких четвереньках, умение подбрасывать и ловить мяч. Воспитывать желание выполнять различные упражнения.	ОРУ без предметов ОВД: «Полоса препятствий» Игра м/п: «Купание утят» Дыхательная гимнастика: «Птички устали»
Октябрь	1 неделя «Ловкие ребята»	Учить детей ползать на четвереньках и прыгать вверх. Закреплять умение ходить и бегать в заданном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Развивать координацию движений, согласованность движений.	ОРУ с погремушкой ОВД: «К Мишке в гости» «Доползи и возьми» «Мой веселый звонкий мяч» П/игра: «Найди свой домик»

		Воспитывать желание выполнять предложенные упражнения, развивать интерес к занятиям.	«Зайка серенький» Дыхательная гимнастика: «Ветерок»
	2 неделя «Мы спортсмены»	Учить прыгать на двух ногах, спрыгивать с предметов. Закреплять умение ходить и бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. Развивать чувство равновесия.	ОРУ с использованием кубов (стульев) ОВД: «По дорожке» «С кочки на кочку» П/игра: «Солнышко и дождик» Дыхательная гимнастика: «Часики»
	3 неделя «Муравьишки»	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)	ОРУ с малыми обручами (кольцами) ОВД: «Полоса препятствий» П/игра: «День и ночь» Дыхательная гимнастика: «Топорики»
	4 неделя «Веселые обезьянки»	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.)	ОРУ с малыми обручами (кольцами) ОВД: «Полоса препятствий» П/игра: «Обезьянки» Дыхательная гимнастика: «Тишина»
Ноябрь	1 неделя «Ежика и ежата»	Учить детей прокатывать мяч под дугу и ползание под дугой. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.	ОРУ с мячом ОВД: «Прокати и догони» «Ежик скачет словно мячик» П/игра «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика: «Хомячок – толстячок»
	2 неделя «Поход в лес»	Закреплять навыки в ходьбе разными способами, в беге и в сохранении равновесия.	ОРУ с лентами ОВД: «С кочки на кочку» «На узкой тропинке» «По камушкам» П/игра «Солнышко и дождик» Дыхательная гимнастика:

	3 неделя «Любопытные белчата»	Упражнять в ходьбе стайкой, в беге враспынную. Закреплять умение прыгать двумя ногами с продвижением вперед. Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.	«Насос» ОРУ с ленточками (киндер – веревочки) ОВД: «Перешагни палку» «В туннель» «Принеси предмет» П/игра «Догоните меня!» Дыхательная гимнастика: «Пузырь»
	4 неделя «Мышата»	Упражнять в ходьбе разными способами, в перешагивании через предметы, в беге стайкой за педагогом.	ОРУ с флажками ОВД: «По ровненькой дорожке» «Найди и промолчи» П/игра «Кот и мыши» Дыхательная гимнастика: «Ветерок»
Декабрь	1 неделя «Кузнечики»	Развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям.	ОРУ без предметов ОВД: «Кузнечики прыгают» «На мосту» П/игра «Через ручеек» Дыхательная гимнастика: «Ух, ах, ох»
	2 неделя «Мы гуляем»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, совершенствовать пространственную ориентировку.	ОРУ с платочками ОВД: «По бревну» «Где звенит?» П/игра «Цветные автомобили» Дыхательная гимнастика: «Хомячок –толстячок»
	3 неделя «Комарики»	Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям.	ОРУ без предметов ОВД: «Через ручеек» «По тропинке» П/игра «Комарики летят» Дыхательная гимнастика: «Пузырь»
	4 неделя	Учить бросать мяч через	ОРУ с мячом

	«Подарок от белочки»	натянутый шнур на уровне роста ребенка. Упражнять в ловле мяча, брошенного взрослым. Развивать быстроту реакции на сигнал.	ОВД: «Мяч в круг» «Лови мяч» П/игра «День и ночь» Дыхательная гимнастика: «Ветерок»
Январь	1 неделя «Дружные ребята»	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал. Закреплять умение ползать на четвереньках по прямой. Воспитывать потребность выполнять физические упражнения вместе с другими малышами.	ОРУ с кольцами ОВД: «Ко мне беги» «До игрушки доползи» П/игра «Воробышки и автомобиль» Дыхательная гимнастика: «Часики»
	2 неделя «У Мишутки в гостях»	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.	ОРУ без предметов ОВД: «За медком» «Большие ноги...» П/игра «Медведь и дети» Дыхательная гимнастика: «Медвежонок»
	3 неделя «Мы зайки»	Учить прыгать в длину с места. Развивать координацию движений. Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.	ОРУ с мешочками ОВД: «Прыгни» «Кто дальше бросит» «На узкой тропинке» П/игра «Зайка беленький» Дыхательная гимнастика: «Заблудился» на выдохе «А-у-у!»
	4 неделя «Меткий стрелок»	Учить детей в ходьбе по наклонной доске. Упражнять в метании на дальность от груди. Приучать согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.	ОРУ с мячом ОВД: «Попади в корзину» «На горку» «Кто быстрее» П/игра «Воздушный шар» Дыхательная гимнастика: «Насос»

Февраль	1 неделя «Цирковые собачки»	Учить детей ходьбе по кругу, взявшись за руки. Тренировать детей ходить на носочках. Упражнять в ползании на четвереньках, в переступании через препятствия.	ОРУ с палочкой. ОВД: «Кто быстрее проползет» «Полоса препятствий» П/игра «Пузырь» Дыхательная гимнастика: «Ух, ах, ох»
	2 неделя «Котята»	Упражнять в ходьбе разными способами. Упражнять в ползании на животе по скамейке. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч.	ОРУ с ленточкой. ОВД: «До флажка доползи» «Полоса препятствия» П/игра «Щенки и котята» Дыхательная гимнастика: «Хлопушка»
	3 неделя «Солдатики»	Упражнять в ходьбе разными способами. Упражнять в прыжках двумя ногами в высоту и с высоты. Приучать согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	ОРУ с гимнастической палкой. ОВД: «Достань платочек» «Коснись до палочки» П/игра «Как солдаты наши...» Дыхательная гимнастика: «Ветерок»
	4 неделя «Мы снежинки»	Упражнять в ходьбе разными способами. Упражнять в ползании на четвереньках. Учить детей подлезать под рейку. Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.	ОРУ без предметов. ОВД: «Полоса препятствий» П/игра «Снежинки и ветер» Дыхательная гимнастика: «Заблудились» на выдохе «А-у-у!»
Март	1 неделя «Весёлые лягушата»	Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Продолжать учить ходить в колонне по одному и по сигналу педагога выполнять задание.	ОРУ с флажками ОВД: «Полоса препятствий» П/игра «Ровным кругом» Дыхательная гимнастика: «Хлопушка»
	2 неделя «Медвежата»	Упражнять в ходьбе разными способами. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках. Упражнять в ходьбе по гимнастической	ОРУ с мешочками ОВД: «Полоса препятствий» «Туннель» «Попади в корзину»

		скамейке и метании мешочков с песком.	П/игра «Вот как наш Мишутка пляшет» Дыхательная гимнастика: «Медвежонок»
	3 неделя «Дружные ребята»	Учить детей ползать на четвереньках и прыгать вверх. Закреплять умение ходить и бегать в заданном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Развивать координацию движений, согласованность движений. Воспитывать желание выполнять предложенные упражнения, развивать интерес к занятиям.	ОРУ с погремушкой ОВД: «Доползи до игрушки» «Позвени в колокольчик» П/игра «Найди свой домик» Дыхательная гимнастика: «Часики»
	4 неделя «На весенней полянке»	Продолжать учить прыгать на двух ногах, спрыгивать с предметов. Закреплять умение ходить и бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. Развивать чувство равновесия.	ОРУ на кубах (стульях) ОВД: «Полоса препятствий» П/игра «Букет для мамы» Дыхательная гимнастика: «Заблудились» на выдохе «А-у-у!»
Апрель	1 неделя «Мы в цирке»	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками.	ОРУ с мячом ОВД: «Игры с мячом» П/игра «Мой веселый мяч» Дыхательная гимнастика: «Хлопушка»
	2 неделя «Космонавты»	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку. Воспитывать желание выполнять предложенные упражнения, развивать интерес к занятиям.	ОРУ с гантелями ОВД: «Полоса препятствий» П/игра «Космонавты» Дыхательная гимнастика: «Топорики»
	3 неделя «Гимнастика для малышей»	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); продолжать учить	ОРУ с веревочкой ОВД: «Полоса препятствий» П/игра «Медведь и пчелы»

		спрыгивать с высоты 30 сантиметров.	Дыхательная гимнастика: «Здравствуйте , ладошки»
	4 неделя «Лисички – сестрички»	Упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгать в высоту до предмета. Развивать чувство равновесия.	ОРУ с кубиками ОВД: «Полоса препятствий» П/игра «Хитрая лисичка» Дыхательная гимнастика: «Заблудился» на выдохе «А-у-у!»
Май	1 неделя «Колобки»	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.	ОРУ с обручем ОВД: «Полоса препятствий» П/игра «Воробы и автомобиль» Дыхательная гимнастика: «Хлопушка»
	2 неделя «Жуки»	Продолжать учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.	ОРУ с мячом ОВД: Упражнения с мячом П/игра «Жуки» Дыхательная гимнастика: «Жу-жу-жу – на полянке я сижу»
	3 неделя Педагогическая диагностика	Выявить уровень сформированности основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие)	П/игры: «Через ручеек» «Солнышко и дождик» «Заинька» «По тропинке»
	4 неделя Педагогическая диагностика	Выявить уровень сформированности основных движений (ползание, лазанье, катание и бросание мяча)	П/игры: «Доползи до игрушки» «Обезьянки» «Прокати мяч» «Попади в цель»

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ «Малыши - Крепыши».

Конспекты занятий на учебный год.

Сентябрь 1 – 2 неделя – Педагогическая диагностика через подвижные игры.

Сентябрь 3 неделя - тема: «Магазин игрушек»

Задачи:

- Упражнять детей в ходьбе и беге, согласовывая движения рук и ног, не опуская головы.
- Выполнять прыжки на двух ногах, катать, подбрасывать мяч.
- Развивать умение сохранять равновесие.

Оборудование: игрушки, резиновые мячи, скамейки, маты, гимнастическая лестница, аудиозапись к музыкальной игре и ноутбук.

Вводная часть.

- Мы пойдем в магазин игрушек, выберите себе одну, которая нравится.
- Давайте поиграем с игрушкой.
- Пошли гулять. (дети идут друг за другом).
- Давайте бегать друг за другом (дети бегут).
- Идём высоко поднимая колени, игрушка в согнутых руках перед грудью.
- За руки беритесь в круг широкий становитесь.

Основная часть.

1. **ОРУ с игрушками** - каждое упражнение выполняется 3-4 раза.
 - игрушки красивые, давайте показывать их друг другу.
- И. п. - ноги врозь, руки внизу с игрушкой. 1- руки вверх, подняться на носки и потянуться, посмотреть на игрушку, в И.п.
- И.п. - ноги врозь, игрушка впереди на вытянутых руках. Повороты вправо — влево.
- И.п. - то же, наклон туловища вперёд, игрушка касается пола, в И.п.
- И.п. - ноги вместе, игрушка в согнутых руках перед грудью, прыжки на двух ногах.
- И.п. - о.с. Ходьба с игрушкой на месте.
2. **ОВД:**
 - «По мостику пройди» - ходьба с игрушкой по гимнастической скамейке – пойдём в магазин игрушки вернём.
 - За мной идите, мячики в корзинке берите.
«Догони мячик» - катание по полу мяча, бросание мяча двумя руками.
 - «Подбрось и поймай мячик»
- мячики хотят отдохнуть, за мной идите, мячики в корзину кладите, пусть отдыхают.
 - «На лесенку заберись» - лазание по гимнастической лестнице.

Заключительная часть.

- **Муз/игра:** «У жирафа пятна...» - дети выполняют движения в соответствии с текстом песни.
- **Дыхательная гимнастика:** «Ух, ах, ох» - сделали глубокий вдох, сели и сказали «ух; ах; ох».

Сентябрь 4 неделя - тема: «Мы маленькие птички».

Задачи:

- Учить детей ходьбе и бегу «стайкой» за педагогом в заданном направлении.
- Развивать равновесие - ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями).
- Закрепить умение ползать на низких четвереньках, умение подбрасывать и ловить мяч.
- Воспитывать желание выполнять различные упражнения.

Оборудование: скамейка – дорожка, маты, ворота, мячи среднего размера.

Вводная часть.

- сегодня мы - маленькие птички.
- пошли гулять (ходьба по залу «стайкой»)
- маленькие птички прыгаю (прыжки на месте)
- птички, догоняйте меня (бег по залу «стайкой»)

Основная часть.

1. ОРУ без предметов «Маленькие птички».

- «Птенчики расправляют крылышки»

И.п. - о.с. Поочередное поднятие и опускание рук (3 —4 раза)

- «Птенчики зернышки клюют»

И.п. - о.с. Приседание. (3 —4 раза)

- «Птенчики прыгают» И.п. - о.с. Руки в стороны, прыжок на двух ногах, руки скрестить перед собой (3 -5 прыжков)

2. ОВД: «Полоса препятствий»

- ходьба по ограниченной поверхности (дорожка, скамейка)
- ползание на низких четвереньках (по мату, в «ворота»)
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

Заключительная часть.

- **Игра м/п:** «Купание утят»

«КУПАЮТСЯ УТЯТА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ В САДУ»

- развести руки в разные стороны и снова свести, утята плывут

«ГОЛОВОЙ НЫРЯЮТ, ХВОСТИК НА ВИДУ»

- руки вперёд, ладони соединить, наклоны туловища вперёд - вниз

«А ГОЛУБИ НА КРЫШЕ, КАК ВСЕГДА, СИДЯТ»

- ходьба гусиным шагом, руки за спиной

«ЕСЛИ В ЛАДОШИ ХЛОПНЕМ» - хлопок над головой

«СРАЗУ УЛЕТЯТ» - руки в стороны, махи руками

«КОШКА И КОТЯТА ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ СПАТЬ»

— сидя на корточках, ладони соединить, под щечку

«СПАТЬ ОНИ ПРИХОДЯТ НА МОЮ КРОВАТЬ»

— ходьба на низких четвереньках

«А ТЕПЕРЬ, РЕБЯТА, ЧТОБЫ НЕ СКУЧАТЬ, ДВИЖЕНИЯ ЗНАКОМЫЕ БУДЕМ ПОВТОРЯТЬ» — повтор движений

- **Дыхательная гимнастика:** «Птички устали»

Птички устали, крылышки подняли вверх — вдох, опустили крылышки — выдох.

Октябрь 1 неделя - тема «Ловкие ребята».

Задачи:

- Учить детей ползать на четвереньках и прыгать вверх.
- Закреплять умение ходить и бегать в заданном направлении, не наталкиваясь друг на друга.
- Развивать координацию движений, согласованность движений.
- Воспитывать желание выполнять предложенные упражнения, развивать интерес к занятиям.

Оборудование: погремушки по одной на каждого ребенка, стойки для шнура, шнур, маты, мягкая игрушка – медведь, обручи.

Основная часть.

1. ОРУ с погремушками.

- И.п. - сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх и потрясти, вернуться в и.п. (2-3 раза)
- И.п. - стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки педагогу, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать погремушку педагогу. (2-3 раза)
- И.п. - лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки впрёд, показать погремушку и спрятать её. (2-3 раза)
- И.п. - стоя, погремушка в руке. Поплясать с погремушкой.

Положить погремушку в корзинку.

2. ОВД

- **Игра — упражнение «Доползи до Мишутки»**

дети подлезают под шнур (высота 50 см) и ползут по мату на низких четвереньках с опорой на ладони и колени.

- **Игра — упражнение «Доползи и возьми»**

дети прокатывают мячик двумя руками и ползут за ним на низких четвереньках.

- **Игра «Мой веселый, звонкий мяч»**

дети выполняют подпрыгивания на двух ногах на месте, прыгают, как мячики.

Заключительная часть.

- **Подвижная игра с бегом «Найди свой домик»**

дети стоят в обручах — домиках. Педагог предлагает пойти погулять на полянку, дети разбредаются по залу. По сигналу «дети, домой», бегут в свой домик (обруч). Если дети недостаточно хорошо ориентируются в пространстве, можно занять любой домик.

- **Упражнение на развитие координации речи с движением «Зайчик»** и.п. - стоя. Зайчик беленький сидит и ушами шевелит

— пружинистые полу приседы, руки согнуты вверх, шевелить пальцами.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть — встать, потереть ладонь о ладонь.

Лапки вверх, лапки вниз, на носочки поднялись

— руки вверх — вниз, встать на носочки.

Лапки ставим на бочок — руки на пояс

В стороны и в кулачок - руки в стороны, сжать пальцы в кулаки.

А теперь в присядку, чтоб не мёрзли лапки — приседания.

Дыхательная гимнастика: «Ветерок» - «Дует ветер нам в лицо и качает деревцо».

Октябрь 2 неделя тема «Мы спортсмены».

Задачи:

- Учить прыгать на двух ногах, спрыгивать с предметов.
- Закреплять умение ходить и бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.
- Развивать чувство равновесия.

Оборудование: мягкие кубы на каждого ребенка (или стульчик); «кочки», игрушка – медведь с корзиной мягких клубков (помпонов); ребристая доска для ходьбы, яркий зонтик для игры.

Вводная часть.

- до начала занятия в зале расставляются мягкие кубы (стулья) в шахматном порядке. Сюрпризный момент: в гости пришел медведь и принес в корзинке мягкие помпоны, предлагает поиграть с ними.

Ходьба и бег между кубами. По сигналу малыши садятся на кубы (стулья).

Основная часть:

1.ОРУ на стульях (кубах)

- И.п. - сидя на кубе (стуле), руки на коленях. Поднять руки через стороны, опустить на колени. (3- 4 раза)
- И.п. - сидя на кубе (стуле), руками держаться за куб (стул), поднять одну ногу, опустить. Поднять другую ногу, опустить. (2-3 раза каждой ногой)
- И.п. - стоя за кубиками (стулом). Присесть и выпрямиться. (спрятались — показались)
- И.п. - стоя около куба(стула), руки свободно. Подскоки на месте (15 — 20 секунд)

2.ОВД

- «По дорожке пройди» - ходьба по ребристой дорожке
- «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Заключительная часть.

- П/игра «Солнышко и дождик»

Дыхательное упражнение

«Часики»

- глубокий вдох – наклон вправо «тик» - прямо вдох – наклон влево «так».

Октябрь 3 неделя тема «Муравьишки».

Задачи:

- Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)
- Укреплять физическое здоровье воспитанников через физические упражнения и подвижные игры.

Оборудование: малые обручи (кольца) на каждого ребенка по одному. 4 больших обруча, расписной платочек, следы, скамейка.

Вводная часть.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.

Бег. Ходьба «Муравьишки».

Прыжки на двух ногах.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой!

Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Основная часть.

1.ОРУ с малыми обручами (кольцами)

- И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
- И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
- И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади. 1–ноги прямые врозь; 2– и.п.
- И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

2.ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу . дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

- Ходьба по скамейке, руки в стороны.
- Перешагивание через обручи 4 шт.
- Ходьба по «следам»
- Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Заключительная часть.

- **П/игра:** «День и ночь»
- **Дыхательная гимнастика:** «Топорики» - стоя ноги на ширине плеч, руки в замок «топорик». Поднимаем «топорик» над головой – глубокий вдох и опускаем «топорик» - как рубим дрова и выдох – произносим «уххх».

Октябрь 4 неделя тема «Веселые обезьянки»

Задачи:

- Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.)
- Укреплять физическое здоровье воспитанников через физические упражнения и подвижные игры.

Оборудование: средние обручи (кольца) на каждого из детей; скамейка, длинная веревка, 2 дуги, массажные дорожки.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.

Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой!

Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Основная часть

1.ОРУ с малыми обручами (кольцами)

- И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
- И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
- И.п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.
- И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

2.ОВД «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу . дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

- Ходьба по скамейке, руки в стороны.
- Прыжки в обруч
- Ползание под дугами
- Ходьба по веревке прямо
- Ходьба по массажным дорожкам.

Заключительная часть

- **П/игра:** «Обезьянки» - под музыку педагог показывает движения, а дети повторяют.
- **Дыхательная гимнастика:** «Тишина»
- глубокий вдох, на выдох «ш-ш-ш-ш» и пальчиком показываем «Тише!»

Ноябрь 1 неделя тема «Ежиха и ежата».

Задачи:

- Учить детей прокатывать мяч под дугу и ползание под дугой.
- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.
- Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Оборудование: мячи среднего размера на каждого ребенка, маска мамы ежихи и лисы, дуги (ворота).

Вводная часть

- предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга. (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)
- влево — вправо повернитесь, детки в ёжиков превратитесь, а я —мама ежиха.
- Ходьба стайкой, на носочках — руки вверх, с высоким подниманием колен.
- Прыжки на месте (ёжики прыгают)
- бег стайкой (ёжики догоняют друг друга)
- ёжики шли-шли и мячики нашли, стали играть

Основная часть

1.ОРУ с мячом

- И. п. – о.с. ноги вместе, 1 - поднимание мяча руками вверх, 2 – и.п.
- И. п. – ноги врозь, руки с мячом вниз: 1 – наклон в сторону, 2 – и.п.
- И. п. - лежа на животе, 1 - поднимание мяча вверх, 2 – и.п.
- И. п. сидя на коленях, прокатывание мяча вокруг себя
- Прыжки на месте

2.ОВД:

- «Прокати и догони» - прокатывание мяча под дугу, подлезание ребенка за мячом под дугу.
- «Ежик скачет словно мячик» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Заключительная часть.

- **П/игра «Хитрая лиса»**
- Ежики в лесу гуляли и лисичку увидели, быстро все в клубок свернулись и лисичке не достались.
- **Дыхательная гимнастика:** «Хомячок – толстячок»

- глубокий вдох – раздуваем щеки, выдох – с шумом выпускаем воздух

Ноябрь 2 неделя тема «Поход в лес».

Задачи:

- Закреплять навыки в ходьбе разными способами, в беге и в сохранении равновесия.
- Упражнять в лазанье на четвереньках, в прыжках с продвижением вперед.
- Развивать координацию речи с движениями.
- Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Оборудование: ленты на каждого ребенка по 2 шт.; «кочки», туннель или несколько дуг, обручи, зонтик для игры.

Вводная часть.

- Предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение).
- Сегодня мы пойдём в поход, на лесную полянку.
- Ходьба стайкой, на носочках — руки вверх, с высоким подниманием колен.
- Прыжки на месте
- бег стайкой

Основная часть:

1.ОРУ с лентами.

- И. п. – о. с. Руки с лентами вдоль туловища 1 - поднимание рук вверх – помашем лентами над головой, 2 – и.п.
- И.п. – ноги широкой дорожкой 1 - наклоны вперед – вниз – положить ленты , 2 – выпрямиться. 3 – наклон – поднять ленты 4 – выпрямиться.
- И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 - поднимание вверх, 2 – опустить руки.
- И. п. – о.с. 1 – приседание – руки с лентами вперед, 2 – выпрямились, руки вниз.
- И.п. – о.с. прыжки.

2.ОВД

- Ходьба «с кочки на кочку».
- Ходьба по узкой тропинке приставным шагом правым, левым боком.
- Пролезание в туннель.
- Ходьба босиком по обручу (греемся у костра) «По камушкам».

Заключительная часть.

П/игра«Солнышко и дождик»

Дыхательная гимнастика: «Насос» - глубокий вдох – руки сгибаем в локтях и поднимаем к груди, на выдох – руки опускаются вниз и проговариваем «с – с – с – с».

Ноябрь 3 неделя тема «Любопытные бельчата».

Задачи:

- Упражнять в ходьбе стайкой, в беге врассыпную.
- Закреплять умение прыгать двумя ногами с продвижением вперед.
- Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Оборудование: ленточки (киндер – веревочки), гимнастические палки, туннель или 4шт. дуги, игрушка белочка.

Вводная часть

- Предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)
- влево — вправо повернитесь, детки в белок превратитесь.
- Ходьба стайкой, на носочках — руки вверх, с высоким подниманием колен.
- Прыжки на месте (белочки прыгают)
- бег стайкой (белочки догоняют друг друга)
- белки шли-шли и веревочки нашли, стали играть

Основная часть

1.ОРУ с киндер – веревочками.

- ноги вместе, поднимание рук вверх (3-4 раза)
- наклоны вперед - вниз
- приседание
- прыжки

2.ОВД

- «Перешагни палку»
- «В туннель»
- «Принеси предмет»

Заключительная часть

- **П/игра** «Догоните меня!»
- **Дыхательная гимнастика:** «Пузырь» - дети идут по кругу, взявшись за руки. Подходят в центр круга, слова – Надувайся пузырь, надувайся большой – глубокий вдох. – Он летел и за веточку задел, пух – лопнул – приседаем – выдох «ш – ш – ш – ш».

Ноябрь 4 неделя тема: «Мышата».

Задачи:

- Упражнять в ходьбе разными способами, в перешагивании через предметы, в беге стайкой за педагогом.
- Закреплять умение прыгать двумя ногами с продвижением вперед.
- Развивать координацию речи с движениями.
- Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Оборудование: флажки по 2 шт. на каждого ребенка, мягкие кирпичи – для перешагивания, маска кота для подвижной игры.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках «Как мышки» (в лёгком полуприседе, руки согнуты в локтях, пальчики смотрят вниз).
- Ходьба с перешагиванием через препятствия (4 – 5 кирпичиков).
- Лёгкий бег стайкой за воспитателем.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с флажками.

- Разноцветными флажками дружно машем с друзьями.
И. п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. 1 – 2 – поднять одну руку с флажком, помахать им, 3 – 4 и. п., 5 – 6 – поднять другую руку с флажком, помахать им, 7 – 8 и. п.
- Ветер дует – задувает, флажки наши развевает.
И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1 – поднять прямые руки с флажками вверх, 2 – наклон вправо, 3 – наклон влево, 4 – и. п.
- Флажок хочет танцевать и по полу стучать.
И.п. – сидя, ноги врозь, флажки в руках, руки на коленях, 1 – 3 – потянуться вперёд, постучать два раза флажками об пол, 4 – исходное положение.
- И опять ветер подул, он флажки наши раздул.
И.п. – ноги вместе, руки с флажками внизу. 1 – 2 – на выдохе поднять флажки к лицу, согнув руки в локтях, 3 – 4 – на выдохе подуть на флажки.
- Спокойная ходьба.

2.ОВД

- П/игра «По ровненькой дорожке»
- П/игра «Найди и промолчи»

Заключительная

- П/игра «Кот и мыши»
- Дыхательная гимнастика: «Ветерок»

Декабрь 1 неделя тема: «Кузнечики».

Задачи:

- Развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.
- Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям.

Оборудование: гимнастическая скамейка, следы для прыжков. Две скакалки или веревки для выкладывания ручейка.

Вводная часть

- Предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)
- Влево - вправо повернитесь и в кузнечиков превратитесь.
- Ходьба стайкой, на носочках, с высоким подниманием колен.
- Прыжки на месте.
- бег стайкой

Основная часть

1.ОРУ без предметов

- И. п. – о. с. ноги вместе, руки вниз. 1 - поднимание рук вверх (3-4 раза) 2 – и.п.
- И. п. – ноги – широкой дорожкой, руки на пояс. Наклоны вправо – влево.
- Приседание
- Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

2.ОВД

- «Кузнечики прыгают»
- «На мосту»

Заключительная часть

- П/игра «Через ручеек»
- Дыхательная гимнастика: «Ух, ах, ох»

Декабрь 2 неделя тема: «Мы гуляем»

Задачи:

- Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, совершенствовать пространственную ориентировку.
- Укреплять здоровье детей раннего дошкольного возраста через физические упражнения и подвижные игры.

Оборудование: платочки на каждого ребенка по 1 шт., гимнастическая скамейка (бревно), колокольчик для игры, разноцветные «рули» (флажки) для игры.

Вводная часть

- Ходьба с хлопками перед собой на каждый шаг.
- Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках.
- Лёгкий бег стайкой за воспитателем «Весёлые жуки» (руки в стороны).
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
- Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка).
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с платочками

- Сначала платочком помашем, а потом мы спляшем.

И. п. – сидя на полу, платочек в правой руке. 1 – 2 поднять платочек над головой, помахать платочком, 3 – 4 – опустить на колени в и. п. То же левой рукой.

- Поиграйте в прятки друг с другом, ребятки.

И. п. – ноги вместе, взять платочек обеими руками за углы, руки внизу. 1 – 2 – присесть, поднять платочек перед лицом, 3 – 4 и. п.

- То платочек поднимаем, то платочек опускаем.

И. п.- лежа на животе, платочек в вытянутой вперёд руке. 1 – 2 – поднять руку с платочком вверх, 3 – 4 – опустить руку с платочком. То же другой рукой. В другой руке.

- Мы платочками помашем, весело с платочком спляшем.

И. п. – ноги вместе, руки с платочком внизу. 1 – 4 – прыжки на двух ногах. Махать платочком вверх, 5 – 8 – ходьба на месте. То же другой рукой.

- Глубоко мы все вдохнули, на платочек наш подули...

И. п. – ноги вместе, руки внизу. 1-2 – поднять руку с платочком к лицу – вдох, 3 – 4 – на выдохе подуть на платочек. То же держа платочек.

2.ОВД

- «По бревну»
- «Где звенит?»

Заключительная часть

- П/игра «Цветные автомобили»
- Дыхательная гимнастика: «Хомячок – толстячок»

Декабрь 3 неделя тема: «Комарики»

Задачи:

- Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.
- Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям.

Оборудование: две скакалки (веревки) для выкладывания «ручейка», гимнастическая скамейка, узкая дорожка.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках.
- Лёгкий бег.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
- Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопальный мишка).
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ без предметов

- И. п. – о. с. ноги вместе, руки вниз. 1 - поднятие рук вверх (3-4 раза) 2 – и.п.
- И. п. – ноги – широкой дорожкой, руки на пояс. Наклоны вправо – влево.
- Приседание
- Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

2.ОВД

- «Через ручеек»
- «По тропинке»

Заключительная часть

- П/игра «Комарики летят»
- Дыхательная гимнастика: «Пузырь»

Декабрь 4 неделя тема: «Подарок от белочки».

Задачи:

- Учить бросать мяч через натянутый шнур на уровне роста ребенка.
- Упражнять в ловле мяча, брошенного взрослым.
- Развивать быстроту реакции на сигнал.

Оборудование: мячи среднего размера на каждого ребенка по 1шт., дорожки здоровья.

Вводная часть

- Ходьба.
- Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.
- Ходьба правым и левым боком.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с мячом

- И.п. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – руки согнуть , мяч прижать к себе.
- И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
- И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
- И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

2.ОВД

- «Мяч в круг» - педагог по очереди кидает мяч каждому ребенку, стоящему в кругу.
- «Лови мяч» - дети бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
- Катание мяча детьми в парах друг другу.

Заключительная часть

- П/игра «День и ночь»
- Дыхательная гимнастика: «Ветерок»

Январь 1 неделя тема: «Дружные ребята».

Задачи:

- Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал.
- Закреплять умение ползать на четвереньках по прямой.
- Воспитывать потребность выполнять физические упражнения вместе с другими малышами.

Оборудование: кольца (обручи среднего диаметра) на каждого ребенка по 1 шт., яркая игрушка, руль для подвижной игры.

Вводная часть

- Ходьба.
- Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Бег.
- Прыжки на двух ногах.
- Ходьба приставным шагом левым и правым боком.
- Заключительная ходьба с речёвкой: «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Основная часть

1.ОРУ с кольцами

- И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в руках. 1 – кольцо вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
- И.п. – ноги на ширине плеч, кольцо перед собой на втянутых руках, повороты туловища вправо – влево.
- И.п. – стоя, кольцо в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
- И.п. – ноги на ширине плеч, 1 - руки с кольцом вверх, 2 – наклон – положить кольцо, 3 – выпрямиться. 1 – руки вверх, 2 – наклон – поднять кольцо, 3 – выпрямиться.
- И.п. – о.с. Прыжки вокруг кольца. С чередованием ходьбы (2 раза).

2.ОВД:

- «Ко мне беги» - дети бегают по залу и по сигналу педагога, подбегают к взрослому.
- «До игрушки доползи» - по сигналу педагога дети ползут к игрушке.

Заключительная часть

- **П/игра** «Воробышки и автомобиль» - дети «воробышки», взрослый назначает одного из ребят «автомобилем» дает «руль» в руки. – Действия по сигналу педагога.
- **Дыхательная гимнастика:** «Часики» - глубокий вдох – поворот туловищем, выдох «тик»; глубокий вдох – поворот в другую сторону туловищем – выдох «так».

Январь 2 неделя тема: «У Мишутки в гостях»

Задачи:

- Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.

Оборудование: конусы для выделения направления движения детей по залу, игрушка – медведь, маска медведя для подвижной игры, наличие гимнастической стенки в зале.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Бег.
- Ходьба «Медвежата».
- Прыжки на двух ногах.
- Ходьба приставным шагом левым и правым боком.
- Заключительная ходьба с речёвкой: : «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Основная часть

1.ОРУ без предметов

- И. п. – о. с. ноги вместе, руки вниз. 1 - поднятие рук вверх (3-4 раза) 2 – и.п.
- И. п. – ноги – широкой дорожкой, руки на пояс. Наклоны вправо – влево.
- Приседание
- Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

2.ОВД:

- «За медком» - лазанье по гимнастической стенке.
- «Большие ноги...» - ходьба в чередование с бегом.

Заключительная часть

- П/игра «Медведь и дети» - выполнять движения по тексту игры.

«Как-то мы в лесу гуляли,

И медведя увидали.

Мы вокруг него ходили,

Косолапого будили.

Ну-ка Мишенька вставай ,

Нас скорее догоняй».

- Дыхательная гимнастика: «Медвежонок»

Январь 3 неделя тема: «Мы зайки»

Задачи:

- Учить прыгать в длину с места.
- Развивать координацию движений.
- Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Оборудование: спортивные маты, мешочки с песком на каждого ребенка по 1 шт., гимнастическое бревно (узкая дорожка), маска зайчихи – мамы для педагога.

Вводная часть

- Предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)
- влево — вправо повернитесь, детки в белок превратитесь.
- Ходьба стайкой, на носочках — руки вверх, с высоким подниманием колен.
- Прыжки на месте (зайки прыгают)
- бег стайкой (зайки догоняют друг друга)
- зайки шли-шли и мешочки нашли, стали играть

Основная часть

1. ОРУ с мешочками

- И.п.- стоя, руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 – переложить мешочек в левую руку; 2 – и.п. и т.д.
- И.п. – стоя, мешочек впереди держать двумя руками. Наклоны вправо- влево.
- И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мешочек в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
- И.п. – стоя, мешочек на полу перед ребенком, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

2.ОВД:

- «Прыгни» - прыжки в длину с места на матах.
- «Кто дальше бросит» - бросание мешочков правой и левой рукой по очереди.
- «На узкой тропинке» - ходьба по дорожке с мешочком на голове.

Заключительная часть

- П/игра «Зайка беленький» - выполнять движения по тексту игры.

«Зайки белые сидят – и ушами шевелят – вот так – вот так,

Зайкам холодно сидеть – надо лапки всем согреть – вот так – вот так,

Зайки все устали – встали поскакали – вот так – вот так».

- **Дыхательная гимнастика:** «Заблудился» на выдохе «А-у-у!»

Январь 4 неделя тема: «Меткий стрелок»

Задачи:

- Учить детей в ходьбе по наклонной доске.
- Упражнять в метании на дальность от груди.
- Приучать согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.
- Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Оборудование: мячи среднего размера на каждого ребенка по 1 шт., маленькие мячики для метания, корзина для ловли, гимнастическая скамья под наклоном.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки».
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
- Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопальный мишка).
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с мячом

- И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
- И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
- И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
- И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

2.ОВД:

- «Попади в корзину» - бросание мячей в корзину
- «На горку» - ходьба по наклонной скамейке вверх – вниз.
- «Кто быстрее» - бег по сигналу.

Заключительная часть

- **П/игра «Воздушный шар»** - дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.
Мы в магазин ходили, шар себе курили. *Взявшись за руки идти по кругу.*
Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*
Надувайся шар, надувайся большой,
Да не лопайся.
Он летел, летел, летел, *Повернувшись идти в другую сторону.*
За веточку задел и ... лопнул!
пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш». *Остановиться, положить руки на*
Дыхательная гимнастика: «Насос»

Февраль 1 неделя тема: «Цирковые собачки»

Задачи:

- Учить детей ходьбе по кругу, взявшись за руки.
- Тренировать детей ходить на носочках.
- Упражнять в ползании на четвереньках, в переступании через препятствия.

Оборудование: палочки для детей по 1шт. на каждого, дорожки здоровья, кубы для перешагивания, обручи для полосы препятствий, дуги, игрушки.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, взявшись за руки.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Лёгкий бег.
- Прыжки на двух ногах.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с палочкой.

- И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
- И.п. – сидя на полу, палка в руках сверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
- И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
- И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

2.ОВД:

- «Кто быстрее проползет» - до игрушки на четвереньках.
- «Полоса препятствий» - перешагивание через кубы, прыжки из обруча в обруч, подлезание под дуги.

Заключительная часть

- П/игра «Пузырь»
- Дыхательная гимнастика: «Ух, ах, ох»

Февраль 2 неделя тема: «Котята»

Задачи:

- Упражнять в ходьбе разными способами.
- Упражнять в ползании на животе по скамейке.
- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч.

Оборудование: ленточки для каждого ребенка по 1шт., гимнастическая скамейка, разноцветные флажки, обручи, кубы, игрушки щенка и котенка.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Подскоки. Ходьба правым и левым боком.
- Легкий бег.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с ленточкой.

- И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперед, вверх, вперед; 4 – и.п.
- И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот
- И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п..
- И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

2.ОВД:

- «До флажка доползи» - ползание на животе по скамейки до флажка.
- «Полоса препятствия» - перешагивание через кубы, прыжки из обруча в обруч.

Заключительная часть

- П/игра «Щенки и котята»

Воспитатель делит детей на 2 группы – **котят** и **щенят**. Ребята находятся в разных концах площадки или спортивного зала. Если есть скамейка, она будет разделять территорию «зверят». По команде «**Котята!**» малыши легко и мягко бегают на цыпочках. Когда раздается сигнал «**Щенята!**», дети в их роли на четвереньках бегают за **котятами**, лают «Гав-гав-гав!», пытаются их поймать. **Котята** громко мяукают и стараются убежать от **щенят**, залезая на лавочку или гимнастическую стенку.

- **Дыхательная гимнастика:** «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох

Февраль 3 неделя тема: «Солдатики»

Задачи:

- Упражнять в ходьбе разными способами.
- Упражнять в прыжках двумя ногами в высоту и с высоты.
- Приучать согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

Оборудование: спортивные маты, гимнастические палки на каждого ребенка по 1 шт.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Лёгкий бег.
- Ходьба скрестным шагом.
- Прыжки на двух ногах.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с гимнастической палкой.

- И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
- И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
- И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
- И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

2.ОВД:

- «Достань платочек» - прыжки в высоту
- «Коснись до палочки» - прыжки с высоты.

Заключительная часть

- П/игра «Как солдаты наши..»
- **Дыхательная гимнастика:** «Ветерок» - Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Февраль 4 неделя тема: «Мы снежинки»

Задачи:

- Упражнять в ходьбе разными способами.
- Упражнять в ползании на четвереньках.
- Учить детей подлезать под рейку.
- Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Оборудование: дуги 6 шт., дорожки здоровья.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Подскоки.
- Ходьба правым и левым боком.
- Легкий бег.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ без предметов.

- И. п. – о. с. ноги вместе, руки вниз. 1 - поднятие рук вверх (3-4 раза) 2 – и.п.
- И. п. – ноги – широкой дорожкой, руки на пояс. Наклоны вправо – влево.
- Приседание
- Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

2.ОВД:

- «Полоса препятствий» - ходьба по дорожкам здоровья, подлезание по дуги.

Заключительная часть

- П/игра «Снежинки и ветер»

- Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят,

Снежинки, снежинки на землю хотят.

А ветер дует всё сильнее и сильнее,

Снежинки кружатся быстрее и быстрее,

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,

Снежинки слетелись в большой снежный ком.

- **Дыхательная гимнастика:** «Заблудились» на выдохе «А-у-у!»

Март 1 неделя тема: «Весёлые лягушата».

Задачи:

- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.
- Продолжать учить ходить в колонне по одному и по сигналу педагога выполнять задание.

Оборудование: флажки по 2 шт. на каждого ребенка, пособия для полосы препятствий.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Подскоки. Ходьба правым и левым боком.
- Легкий бег.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с флажками

- И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. 1 – флажки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
- И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать флажками по коленям; 4 – и.п.
- И.п. – сидя, флажки зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
- И.п. – стоя, флажки на полу. Прыжки на двух ногах через флажки, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

2.ОВД:

- «Полоса препятствий» - прыжки из обруча в обруч, подлезание под дугами, перешагивание через кубы.

Заключительная часть

- **П/игра «Ровным кругом»**

При словах «**По ровненькой дорожке..**» дети идут шагом.

«По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед.

«В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются.

После 2-3 повторов воспитатель произносит «**по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем**».

- **Дыхательная гимнастика:** «Хлопушка» Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!»

Март 2 неделя тема: «Медвежата»

Задачи:

- Упражнять в ходьбе разными способами.
- Продолжать упражнять в ползании на четвереньках.
- Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и метании мешочков с песком.

Оборудование: мешочки с песком по 1шт. на каждого ребенка, игрушка или маска мамы – медведицы, пособия для полосы препятствий, корзины.

Вводная часть предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга. (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение) – влево - вправо повернитесь и в медвежат превратитесь.

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Подскоки. Ходьба правым и левым боком.
- Легкий бег.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с мешочками

- И.п.- стоя, руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 – переложить мешочек в левую руку; 2 – и.п. и т.д.
- И.п. – стоя, мешочек впереди держать двумя руками. Наклоны вправо- влево.
- И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мешочек в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
- И.п. – стоя, мешочек на полу перед ребенком, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

2.ОВД:

- «Полоса препятствий»
- «Туннель»
- «Попади в корзину»

Заключительная часть

- **П/игра** «Вот как наш Мишутка пляшет»
 - Вот так, так, вот так, так, **Мишка пляшет** с нами. Наши ножки поплясали, -
 - «Пружинки». **Мишка пляшет** с нами. Вот так, так, вот так. так, **Мишка пляшет** с нами.

- **Дыхательная гимнастика:** «Медвежонок»

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «**Медвежата** спят в берлоге...» «**Мишка** проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

Март 3 неделя тема: «Дружные ребята»

Задачи:

- Учить детей ползать на четвереньках и прыгать вверх.
- Закреплять умение ходить и бегать в заданном направлении, не наталкиваясь друг на друга.
- Развивать координацию движений, согласованность движений.
- Воспитывать желание выполнять предложенные упражнения, развивать интерес к занятиям.

Оборудование: погремушки на каждого ребенка по 2 шт., колокольчик, игрушка, цветные кубы для игры.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Подскоки.
- Ходьба правым и левым боком.
- Легкий бег.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с погремушкой

- И.п. – ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. 1 – погремушки поднять через стороны вверх, погнать; 2 – и.п.
- И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать погремушками по коленям; 4 – и.п.
- И.п. – сидя, погремушки в руках. 1 – 3 тянемся к носкам ног - наклоны; 4 – и.п.
- И.п. – стоя, погремушки в руках. Прыжки на двух ногах – гремим погремушками, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

2.ОВД:

- «Доползи до игрушки» - ползать на четвереньках.
- «Позвени в колокольчик» - прыжки вверх.

Заключительная часть

- П/игра «Найди свой домик» - цветные большие кубы – «домики» - бег в рассыпную, по сигналу педагога занять свой домик.
- Дыхательная гимнастика: «Часики»

Март 4 неделя тема: «На весенней полянке».

Задачи:

- Продолжать учить прыгать на двух ногах, спрыгивать с предметов.
- Закреплять умение ходить и бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.
- Развивать чувство равновесия.

Оборудование: мягкие кубы (или стулья) на каждого ребенка в шахматном порядке для ОРУ, искусственные веточки цветов (или цветы – картинки из картона) для подвижной игры (4 основных цвета), 4 корзинки. Спортивные пособия для полосы препятствий.

Вводная часть – педагог приглашает детей погулять по «весенней полянке», выполнив задания по сигналу педагога.

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Лёгкий бег.
- Ходьба правым и левым боком.
- Заключительная ходьба.

- На полянке есть «пеньки», мы устали, давайте отдохнем, садитесь на «пенечек».

Основная часть

1.ОРУ на кубах (стульях)

- И.п. - сидя на кубе (стуле), руки на коленях. Поднять руки через стороны, опустить на колени. (3- 4 раза)
- И.п. - сидя на кубе (стуле), руками держаться за куб (стул), поднять одну ногу, опустить. Поднять другую ногу, опустить. (2-3 раза каждой ногой)
- И.п. - стоя за кубиками (стулом). Присесть и выпрямиться. (спрятались — показались)
- И.п. - стоя около куба(стула), руки свободно. Подскоки на месте (15 — 20 секунд)

2.ОВД:

- «Полоса препятствий» - поточным методом дети шагают по бревну, перепрыгивают через ручей с кочки на кочку, подлезают под дугами и перешагивают через гимнастические палочки. – (2 – раза).

Заключительная часть

- **П/игра** «Букет для мамы» - бег в рассыпную, по сигналу – собрать все красные цветы, бег, собрать все желтые цветы и т.д.
- **Дыхательная гимнастика:** «Заблудились» на выдохе «А-у-у!»

Апрель 1 неделя тема: «Мы в цирке»

Задачи:

- Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками;
- бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками.

Оборудование: мячи среднего размера на каждого ребенка по 1 шт.

Вводная часть предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга. (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

- Сегодня в гостях в цирке, здесь много ярких мячиков.
- Давайте с ними поиграем.
- Ходьба стайкой, на носочках — мяч вверх, с высоким подниманием колен, мяч перед собой.
- Прыжки на месте, мяч в согнутых руках перед грудью.
- бег стайкой

Основная часть

1.ОРУ с мячом

- «покажи мяч» -ноги вместе, мяч внизу; поднятие мяча перед собой.
- «наклонись» -наклоны вперед - вниз, мячом касаться пола.
- «прокати мяч по ногам» -катание мяча вперед-назад по ногам.
- «попрыгай вокруг мячика» -прыжки.

2.ОВД:

«Игры с мячом»:

- «Подбрось — поймай» - бросание мяча друг другу.
- «Юла» - раскручивание мяча кистями рук (родители помогают детям)
- «Прокати и поймай» - прокатывание мяча друг другу.

Заключительная часть

- П/игра «Мой веселый мяч»
- Дыхательная гимнастика: «Хлопушка»

Апрель 2 неделя тема: «Космонавты»

Задачи:

- Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы),
- учить прыгать через верёвку.
- Воспитывать желание выполнять предложенные упражнения, развивать интерес к занятиям.

Оборудование: гантели по 2шт. на каждого ребенка, спортивный инвентарь к полосе препятствий., обручи по количеству детей для подвижной игры.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках.
- Лёгкий бег.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
- Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопальный мишка).
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с гантелями

- И.п.: о.с. – поднять гантели вверх, согнуть руки к плечам, напрягаем мышцы в руках. «Мы силачи».
- И.п. – стоя, руки с гантелями вниз, 1 – присесть, руки вперед. 2 – и.п.
- И.п. – сидя, ноги врозь, наклон вперед, гантелями коснуться пальцев ног. В и.п.
- И.п. – стоя, гантели на полу, прыжки вокруг гантелей.

2.ОВД:

«Полоса препятствий» - оборудование расположено по кругу.

Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

- Ходьба по скамейке .
- Прыжки через верёвку.
- Перешагивание через кубики.

Заключительная часть

- **П/игра «Космонавты» - ход игры.**

По залу лежат обручи – ракеты. Общее количество ракет – обручей должно быть меньше количества играющих детей.

Посередине зала **космонавты**, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: «Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в **игре** один секрет: Опоздавшим места нет».

С последним словом дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете.

- **Дыхательная гимнастика: «Топорики»**

Апрель 3 неделя тема: «Гимнастика для малышей»

Задачи:

- Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком);
- продолжать учить прыгивать с высоты 30 сантиметров.

Оборудование: веревочки по 1 шт. для каждого ребёнка, длинная верёвка, скамейка, 3 куба; маска медведя для подвижной игры.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с веревочкой

- И.п. – стоя, веревочка вверху. 1 – присесть, положить веревочку, 2 – и.п.
- И.п. – лежа на животе, ноги вместе, веревочка в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на веревочку, 2 – и.п.
- И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – наклон вперёд, 2 – и.п.
- И.п. – стоя, веревочка на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг веревочки, чередуя с дыхательными упражнениями.

2.ОВД:

- «Полоса препятствий»

Заключительная часть

- **П/игра** «Медведь и пчелы» - дети – пчелки, педагог – медведь.
- **Дыхательная гимнастика:** «Здравствуйте ладошки»

Текст упражнения:

«Здравствуйте ладошки – хлоп – хлоп – хлоп,

Здравствуйте ножки – топ – топ - топ.

Здравствуйте малышки – Всем Привет!»

Апрель 4 неделя тема: «Лисички – сестрички»

Задачи:

- Упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком);
- учить прыгать в высоту до предмета.
- Развивать чувство равновесия.

Оборудование: по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек, дорожки здоровья.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с кубиками

- И.п.- стоя, кубики в опущенных руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
- И.п. – стоя, 1 - присесть постучать кубиками друг о друга; 2 – и.п.
- И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить кубики к ступням, 2 – выпрямиться.
- И.п. – стоя, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

2.ОВД:

«Полоса препятствий» - оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

- Перешагивание через кубы.
- Ходьба по верёвке боком.
- Прыжки в высоту «Достань платочек»

Заключительная часть

- П/игра «Хитрая лисичка»

Описание игры: Дети вы должны стоять по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга ставится обруч дом лисы.

Вам придется закрыть глаза, в это время я буду обходить круг и говорить «Я иду искать в лес хитрую и рыжую лису!», я дотронусь одного из вас, который становится хитрой лисой. Затем вы откроете глаза и внимательно посмотрите друг на друга, кто же из вас **хитрая лиса**, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Затем вы 3 раза спросите хором, вначале тихо, а затеем громче «**Хитрая лиса**, где ты?». После третьего раза, лиса должна выбегать в середину круга, поднять руки вверх и говорить: «Я здесь!»

- **Дыхательная гимнастика:** «Заблудился» на выдохе «А-у-у!»

Май 1 неделя тема: «Колобки»

Задачи:

- Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке),
- ходьба по «следам»,
- учить прыгать в высоту до предмета,
- учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.

Оборудование: обручи среднего размера по 1шт. на каждого ребенка, следы, колокольчик, большой обруч, руль для подвижной игры.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с обручем

- И.п. – ноги слегка расставлены, обруч в руках. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
- И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед собой на вытянутых руках, повороты туловища вправо – влево.
- И.п. – стоя, обруч в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
- И.п. – ноги на ширине плеч, 1 - руки с обруч вверх, 2 – наклон – положить кольцо, 3 – выпрямиться. 1 – руки вверх, 2 – наклон – поднять кольцо, 3 – выпрямиться.
- И.п. – о.с. Прыжки из обруча в обруч. С чередованием ходьбы (2 раза).

2.ОВД:

- «Полоса препятствий» - поточным методом – ходьба по скамейке, «идем по следам колобка», пролезание в обруч, стоящий на полу.

Заключительная часть

- П/игра «Воробьи и автомобиль»

«Домик» игроков – на одной стороне площадки, педагог-«автомобиль» находится в гараже на другой стороне площадки и держит в руках обруч – «руль». По команде «Воробьишки идите на улицу!» дети бегают по площадке. Автомобиль то выезжает на площадку, то уезжает в гараж. Когда автомобиль на площадке – «воробьишки» убегают в домик, когда автомобиль в гараже – «воробьишки» снова гуляют. Правила: бегать в разных направлениях, не наталкиваясь; находить свой домик, действовать по сигналу.

- Дыхательная гимнастика: «Хлопушка»

Май 2 неделя тема: «Жуки»

Задачи:

- Продолжать учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками,
- учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.

Оборудование: мячи по количеству детей, спортивный инвентарь для «полосы препятствий», игрушка – жук.

Вводная часть

- Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.
- Ходьба на пятках, руки свободно.
- Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег.
- Заключительная ходьба.

Основная часть

1.ОРУ с мячом

- И.п. - стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.
- И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.
- И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.
- И.п. – стоя , мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

2.ОВД:

Упражнения с мячом

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

- Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.
- Бросок друг другу.
- Бросок об пол, поймать.

Заключительная часть

- П/игра «Жуки»

Игра "Жуки" представляет собой песенку, текст которой подсказывает детям, какие движения нужно выполнять. Словесная подсказка способствует расширению словарного запаса детей, пониманию. ...

«**Мы – жуки, мы – жуки.** Жуки бегают по залу, держа руки – лапки за спиной. Мы летаем у реки. Мы жужжим, мы жужжим. Жужжат, кружатся на месте. Над цветочками кружим».

- **Дыхательная гимнастика:** «Жу-жу-жу – на полянке я сижу»

Май 3 – 4 неделя Педагогическая диагностика

Задачи (3 неделя):

- Выявить уровень сформированности основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие)

Методы и приемы:

П/игры:

- «Через ручеек»
- «Солнышко и дождик»
- «Зайка»
- «По тропинке»

Задачи (4 неделя):

- Выявить уровень сформированности основных движений (ползание, лазанье, катание и бросание мяча)

Методы и приемы:

П/игры:

- «Доползи до игрушки»
- «Обезьянки»
- «Прокати мяч»
- «Попади в цель»

Список используемой литературы

1. Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А. – Программа «От рождения до школы» - М.: «Мозаика-Синтез», 2015
2. Оглоблина И.Ю. Логопедический массаж: игры и упражнения. – М., 2016г.
3. Трясорукова Т.П. Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. - Ростов-на-Дону, 2016г.
4. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада. - Ростов-на-Дону, 2017г.
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
6. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
7. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Расти здоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.
8. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2014.
9. Еромыгина М. В., Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС »», 2017.

Критерии оценки развития основных движений.

Параметры обследования:

- **Ходьба**—дети ходят всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную, обходя предметы, приставным шагом вперёд, в стороны.
- **Упражнения в равновесии**—дети ходят по прямой дорожке (2-3 м) с перешагиванием через предметы(высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну.
- **Бег** — подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа, бег по ограниченной поверхности — между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 —30 сантиметров)
- **Ползание, лазанье** — дети ползают на четвереньках по прямой на расстояние 3-4 метра; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 сантиметров; по гимнастической скамейке; подлезают под воротца, верёвку (высота 30-40 сантиметров), перелезают через бревно; лазают по лесенке — стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 метра) удобным для способом.
- **Катание, метание, бросание** — дети катают мяч двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 сантиметров); бросают мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1-1,5 метра, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка. Метают мячи, набивные мешочки на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой, левой рукой с расстояния 1 метра.
- **Прыжки** — дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 сантиметров). Прыгают вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 сантиметров выше поднятой руки.
- **Подвижные игры** — охотно принимают участие в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями. Движения выразительны, умеют передавать простейшие действия некоторых персонажей.

Уровни развития основных движений (наблюдение).

Низкий уровень	Движения ребёнка напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная. Снижен интерес к подвижным играм, играм с мячом.
Норма (средний уровень)	Действия ребёнка согласованы, менее скованы и напряжены. В играх и игровых упражнениях активен, эмоционален.
Высокий уровень	Правильно выполняет упражнения, действия согласованы, скоординированы. Соблюдает заданный темп и ритм. Ребёнок активен, положительное эмоциональное отношение к играм, играм с мячом.

Оценка уровня развития физических качеств.

№	Ф.И. ребёнка	ходьба		бег		прыжок и		Метание катание бросание		Ползание лазание		равновесие		п/игры	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															