

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 287 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА

Введено в действие

Приказом № 62 от 31.08.2022

Заведующий МОУ Детский сад № 287

Советского р-на Волгограда

В.И. Кривенкова



Утверждена

На Педагогическом совете

МОУ Детский сад № 287

Протокол № 3 от 31.08  
2022

**Рабочая программа дополнительной образовательной деятельности  
«крепыш»**

Для воспитанников детского сада 3-4 и 5-6 лет

Срок реализации- 1 год

Разработчик :  
инструктор МОУ Детский сад № 287  
Глянцева Юлия Михайловна

Волгоград 2022

### Пояснительная записка

Занятия спортивно-оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благоприятное влияние их на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным и индивидуальным способностям.

**Актуальность** : проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

**Цель программы**: является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

**Задачи**:

1. Научить детей физическим упражнениям и подвижным играм
  2. Способствовать проявлению интереса к спортивной деятельности
  3. Повысить физическое развитие ребёнка
  4. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых видах тренажеров
- 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 дошкольного возраста является *игра*, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определённую 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 ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

**Наглядный метод** – показ выполняемых упражнений педагогом.

Программа предназначена для обучения детей 3-6 лет и рассчитана на 1 учебный год.

**Организация кружка** : занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятия 30 минут. Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

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

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Занятия к программе подобраны соответственно возрасту детей и прописаны в содержании программы.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнении общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: *мы на пальчиках идём, прямо голову несём (ходьба на носочках); муравьишки, муравьишки, вы, как - будто бы из книжки (ходьба на четвереньках); зайчик прыг зайчик скок, зайчик – серенький хвосток (прыжки на двух ногах)*

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий» помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Упражнения, систематизированные под названием «Веселый тренинг», позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров позволяет тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Тренажеры, используемые на занятии – это мячи-фитболы, скамья для пресса, дорожка для ходьбы, мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести гантели пластмассовые, шведскую стенку, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики, кольца. Занятия на тренажерах включаются в систему работу один раз в две недели, в чередовании с подвижными играми. Длительность работы составляет 1 минуту.

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

**Главный ожидаемый результат:** развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

## Практический материал. Конспекты занятий на учебный год для детей 3-4 лет.

Октябрь 1 неделя «Муравьишки»

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)  
платочек.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, «следы»,

### Занимательная разминка.

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.*

### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

### Массажная дорожка

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

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.

**Комплекс №2(повторение в октябре) (1.поднять обруч вверх,положить на пол.2.руки вытянуты вперед с обручем-повороты.3.приседания)**

1. Пролезть в обруч.

2. Встать в обруч и поднять обруч вверх.

3. Ходьба по краю обруча.

4. Прыжки в обруч и из обруча.

#### Основные виды движений «Полоса препятствий»

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

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.

А) ходьба по скамейке на середине повернуться вокруг.

2. Перешагивание через обручи 4 шт

А) Прыжки в обручи

3. Ходьба по «следам»

А) «Успей поймать»- прислонившись спиной к стене, дети поднимая руки вверх-назад стараются отбить мяч о стену над головой так, чтобы отойдя от стены, успеть его поймать

4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

А) Прыжки «хлопни по бубну»

**Весёлый тренинг «Качалочка».** Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли

медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

#### Подвижная игра «Солнышко и дождик»

На слово «солнышко» дети бегают, прыгают, выполняют танцевальные движения. На слово «дождик» - прячутся под зонтик.

#### Ровным кругом. (вариант №1)

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например повернуться, наклониться, присесть.

#### Передача мяча по кругу.

#### Октябрь 2 неделя «Обезьянки»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.) Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка

, длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки.

#### Занимательная разминка.

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.*

#### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (Повторение: А)-обруч вверх, подъём на носки; Б)-обруч вокруг туловища, поднять вверх, опустить на уровне пояса. В)-обруч вверху на прямых руках, 1-наклон влево; 2-исходное положение; 3-наклон вправо; 4-исходное положение. 2-исходное положение; Г)-крутим «руль»; Д)-обруч перед грудью, поднимаем колени поочерёдно касаясь обруча. Е)-прыжки)

(каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

5. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

6. И.п.-руки вытянуты вперёд с обручем, ноги на ширине плеч-крутим круги.

7. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

8. И.п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.

9. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

## Основные виды движений «Полоса препятствий»

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

1. Ходьба по скамейке, руки за головой.  
А) Встать на скамейку, спрыгнуть.
2. Прыжки в обруч  
Б) Прыжки через кубики.
3. Ползание под дугами  
В) Проползти по туннелю.
4. Ходьба по веревке прямо  
Г) Ходьба по канату боком.

### Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам .

### Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

**Подвижная игра «Пузырь»** Ход игры: Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, 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 опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

Игра «найди предмет».

Игра «догонялки».

Октябрь 3 неделя «Цапля»

**Задачи:** учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками.

**Пособия:** мячи среднего размера по количеству детей.

**Занимательная разминка.**

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.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом. (повторение: 1.И. п.— основная стойка мяч на грудь, руки согнуты.**

1—мяч вверх; 2 —мяч за голову;

3 —мяч вверх; 4 —исходное положение. (6-7раз)

**2.И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз.**

1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые;

3 — прямо, мяч вперед; 4 — исходное положение. То же влево. (6-7раз)

**3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.**

—наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение. (6-7раз)

**4.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.**

1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;

5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

**5.И. п. — основная стойка мяч вниз.**

1—2 — присесть, мяч вперед;

3- 4 —исходное положение. (6-7раз)

## 6.И. п. — основная стойка руки произвольно, мяч на полу.

### Прыжки вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой)

(каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч перед грудью- наклоны головой(вправо ,влево).
3. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
4. И.п.-отбивание мяча о пол.
5. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.
6. Сесть на пол, вытянуть ноги, в руки взять мяч и положить его на бедро вплотную к животу. Не сгибая ноги, прокатить мяч двумя руками до ступней и обратно. Во время наклона делать выдох, в исходном положении — вдох.
7. Сесть на пол, вытянуть ноги и положить мяч на голеностопные суставы. Опереться руками о пол сзади и поднять прямые ноги так, чтобы мяч прокатился по ним до живота.

### Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Игроки встают напротив друг друга на расстоянии от 3 метров. Бросают мяч от груди двумя руками с ударом об пол.  
А) • «Выше-ниже»- дети отбивать мяч от груди двумя руками о стену сначала стоя, затем присев.
2. Бросок об пол, поймать.  
Б) Броски мяча в обруч, в корзину.
3. Первый участник с мячом стоит спиной ко второму, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, прокатывает мяч назад между ног. Второй участник ловит мяч, затем оба переворачиваются и повторяют упражнение.  
В) Из положения стоя или сидя спиной друг к другу передавать мяч из рук в руки.
4. Прыжки с мячом. Мяч зажат между коленями, руки на поясе.  
Г) Ребёнок разбегается и ударяет внешней стороной стопы по мячу. Стараясь, чтобы мяч улетел как можно дальше.
5. Бросок о стену

**Весёлый тренинг «Цапля»** . Для мышц ног, координации.  
одной ногой стоит

Когда цапля ночью спит на  
Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.(или **ласточка**)

### Подвижная игра «Догони мяч»

Воспитатель читает стихотворение

Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч». Дети с мячиками в руках прыгают (они мячи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок катит свой мяч верёд и догоняет его.

**Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?**

**Красный, жёлтый, голубой,**

**Не угнаться за тобой!**

**Или игра «ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКАМИ»**

**Подвижные игры (повторение)**

Игра с мячом «Волейбол с воздушными шарами»

### Пожарные на учении

дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик.

Октябрь 4 неделя «Хлопушка»

**Задачи:** 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. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** мячи среднего размера по количеству детей, тренажер - беговая дорожка

### Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках,

руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на четвереньках (собачки). Заключительная ходьба.

### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

**Общеразвивающие упражнения с мячом.(повторение:с мячом.1.шея.2.руки вверх,за голову.и.п.3.руки вытянуты вперед-повороты(скручивание).4.наклоны (вбок).5.присели с мячом-прыжок –руки вверх.ноги широко.6.наклоны к ногам поочерёдно.7.поднять мяч с пола пальцами ног.)**

(каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. о.с.-мяч вверх-руки вытянуты-наклоны в правую сторону и левую.

3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
4. И.п. -Зажать мяч между коленями и проделать с ним прыжки вверх на месте, затем прыжки с продвижением вперед, влево, вправо и назад.
5. Лежа на спине, мяч сверху в руках за головой. Подняться коснуться мячом ног. упражнениями.
6. Повороты с мячом на скручивание.

Дети выполняют

**Основные виды движений с мячом**  
упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать после отскока об пол.  
А) лаз по скамейке на животе.
2. Упражнение на скамейке. (по-медвежьи)  
Б) Ходьба по канату. По массажным коврикам.
3. Встать на четвереньки и катить мяч носом перед собой.  
В) Броски мяча в обруч. В корзину.
4. Гуськом проходим под дугой.  
Г) прыжки через шнур.

**Работа на гимнастических мячах.**

**Подвижная игра «Сороконожка»**

☞ Для игры пригласите всех желающих: и больших, и маленьких. Спросите, знают ли дети, кто такая сороконожка. Если нет, то объясните.

☞ Все участники выстраиваются паровозиком, держа друг друга за талию. Скажите, что сороконожка маленькая, поэтому нужно присесть на корточки. Объявите, что игра начинается — все дети превращаются в одну длинную сороконожку и им надо повторять за вами все движения. (Дети старшего возраста справятся и без вашего примера, для них только проговаривайте, что делает сороконожка.)

☞ Итак, они изображают сороконожку и должны показать, как она: идет, спит, потягивается, умывается, отряхивается от воды, делает зарядку, находит еду, ест, танцует...

☞ В конце игры пусть сороконожка поиграет со своим хвостиком в догонялки.

**Игра «найди себе пару» с платочками.**

**Эстафета «собери шарики в корзину»**

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке.

Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания).

Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Игра «стульчики»

Ноябрь 1 неделя «Жуки»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку.

**Пособия:** платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, кубики пластмассовые 3 шт.

**Занимательная разминка.**

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 (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть

ими одна о другую до нагрева

3. Указательным и большим

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

пальцем «лепить» уши

**Общеразвивающие упражнения с платочком.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п. – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги врозь,

платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек

внизу, поднять платочек и подуть на него.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу.

Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом. 1. Ходьба по скамейке .

А) метание мешочков

2. Прыжки через верёвку.

Б) прыжки со стула на мат

3. Перешагивание через кубики.

В) собрать шарики и кубики (по форме, по цвету)

**Весёлый тренинг «Жуки»**. Для мышц спины, координации.

*Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.*

Лечь на спину и двигать

руками и ногами.

**Подвижная игра «Мы осенние листочки»**

Мы – листочки, мы - листочки,

*Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками*

Мы – осенние листочки.

Мы на веточке сидели,

Ветер дунул – полетели.

*Бег в разных направлениях.*

А потом летать устали.  
Мы присели все в кружок

Мы летали, мы летали,  
Перестал дуть ветерок –  
Присесть на корточки  
Подвижная игра «ДЕНЬ И НОЧЬ»

Ведущий объявляет: "День". Все игроки должны делать проявлять любую активность: бегать, прыгать, скакать и т.д.  
Все игроки должны моментально остановиться и замереть в тех позах, в которых они были на момент объявления ночи. Ведущий смотрит на игроков, и если он замечает, что кто-то из них двигается, объявляет это. "Неспящий" игрок выбывает из игры, либо становится водящим.

«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

### Ноябрь 2 неделя «Надуем шарик»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, ), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

**Пособия:** платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, обручи 3 шт. Кольца по количеству детей.

**Занимательная разминка.** Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заклочительная ходьба.

### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

ими одна о другую до нагрева (похлопать)

носом (массаж щёк пальцами)

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в

1. Соединить ладони и потереть

2. Нажимать указательным пальцем на точку под

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

**Общеразвивающие упражнения с платочком.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги врозь,

платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек

внизу, поднять платочек и подуть на него.

### Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу.

Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом. 1. Ходьба по скамейке. (по-медвежьи)

А)ходьба по трубе по-медвежьи

2. Прыжки через кубики.

Б)прыжки через натянутый шнур и проползти через дугу

3. Ходьба по канату прямо.

В)перебрасывание мяча в парах

**Вис на шведской стенке.**

**По скамейке лаз вверх.**

### Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Игра.** Дети сидят или стоят в кругу. Вместе с воспитателем начинают топать под считалку:

Топ-топ, кто идет,

Хлоп-хлоп, что несет?

Топ-топ, мы идем,

Хлоп-хлоп, мы несем. — Что?

Дети поочередно говорят, что они «несли», и пальчиком в воздухе, как карандашом, рисуют то, что они «несли». В эту игру можно и нужно играть с разной скоростью — в разных темпах. Она развивает не только чувство ритма, но и пространственное воображение, координацию движений.

### Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на

солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания).

Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

### Игра «летает-не летает»

#### Подвижная игра «ПОЕЗД»

Дети стоят в колонне по одному по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне - «паровоз», остальные «вагоны». Педагог дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении могут произносить звук «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», - говорит педагог. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Педагог регулирует темп, направление и продолжительность движения детей.

Первое время педагог сам ведет колонну, а затем ставит впереди более активного ребенка.

### Ноябрь 3 неделя «Солдатики»

**Задачи:** учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя.

**Пособия:** мячи по количеству

детей, игрушка Мишка.



### **Занимательная разминка.**

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

ими одна о другую до нагрева

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

медленный выдох через рот

### **Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мяч в опущенных руках. 1 – мяч вперёд, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений с мячом**

1. Дети ловят мяч брошенный воспитателем, и кидают его обратно.

а) ползание по скамейке

2. Катят мяч впереди себя

б) броски мешочков.

в) эстафета добежи до кегли.

### **Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик».**

Для мышц спины, живота, ног. По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветерок и началась качка. Но отважному солдатику ничего не страшно. Хотите стать такими же как солдатик? Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

### **Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Подвижная игра «стульчики»

### **Ноябрь 4 неделя «Мышата»**

**Задачи:** учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч впереди себя, катить друг другу.

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

**Пособия:** мячи по количеству детей, тренажер батут.

### **Занимательная разминка.**

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

ими одна о другую до нагрева

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

медленный выдох через рот

### **Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч сверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

### **Основные виды движений с мячом**

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.(закатить мяч в ворота)

А) Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).

2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.

Б) Ходьба по шнуру.

3. Перебрасывание мяча через канат.

В) ходьба по скамейкам разной высоты

4. Забег «собачек»

Г) Остановка во время бега, присесть

5. Садятся парами и катают мяч друг другу.

### **Подвижная игра «карусель» .**

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

Дети останавливаются.

### **Игра «стульчики»**

### **Игра «снежинки»**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

1. Соединить ладони и потереть

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

4. Вдох через нос и

4.

По реке плывёт лодочка, а

1. Соединить ладони и потереть

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

4. Вдох через нос и

2. И.п. – лежа на животе,

4.

Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «Ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте. Со словами воспитателя «снежиночки - пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают. Далее игра продолжается.

#### «я иду иду иду»

Веселая, эмоциональная игра, доставляющая маленьким детям много удовольствия. Дети выстраиваются за ведущим цепочкой. Он идет и произносит следующие слова: "Я иду, иду, иду, за собой детей веду (произвольное число раз), а как только повернусь, сразу всех переловлю" Услышав слово "переловлю", дети бегут в заранее оговоренное безопасное место, а ведущий их ловит (для малышей лучше делать вид, давая им убежать).

### Декабрь 1 неделя «Гимнастика»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгивать с высоты 30 сантиметров.

**Пособия:** по два пластмассовых кубика для каждого

ребёнка, длинная верёвка, скамейка, 3 куба.

#### Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на пояс. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

#### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть

ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и

медленный выдох через рот

#### Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе,

ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4.

И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель (кольцо)

2. Бросок в горизонтальную цель. (корзинка)

#### Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

#### Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

**Игра.** Дети сидят или стоят в кругу. Вместе с воспитателем начинают топать под считалку:

Топ-топ, кто идет,

Хлоп-хлоп, что несёт?

Топ-топ, мы идем,

Хлоп-хлоп, мы несем. — Что?

Дети поочередно говорят, что они «несли», и пальчиком в воздухе, как карандашом, рисуют то, что они «несли». В эту игру можно и нужно играть с разной скоростью — в разных темпах. Она развивает не только чувство ритма, но и пространственное воображение, координацию движений.

#### «ловишки с ленточками»

### Декабрь 2 неделя «Лисичка подслушивает»

**Задачи:** упражнять в равновесии ( перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгать в высоту до предмета.

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.

**Пособия:** по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек, тренажер лыжная дорожка.

#### Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на пояс. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

#### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть

ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и

медленный выдох через рот

#### Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, кубики в опущенных руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать кубиками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 -

наклониться, положить кубики к ступням, 2 – выпрямиться.

4. И.п. – стоя, кубики

на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

#### Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по

кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через кубы.

2. Ходьба по верёвке боком.
3. Прыжки в высоту «Достань платочек»
4. Ползание по-пластунски

#### Работа на тренажерах «прыжки на гимнастических мячах»

##### Дыхательное упражнение «Заблудился».

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

##### Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»

Показать, как крадёт лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает о чем те говорят.

##### Игра ПРИНЕСИ МЯЧ (II младшая группа)

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.

**Описание:** Дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящик с небольшими мячами, по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящика.

Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет его в ящик. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

##### Правила:

Бежать за мячом можно только после слова «беги».

Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.

Варианты: Кто быстрее принесет мяч, преодоление преграды через набивное бревно.

#### Декабрь 3 неделя «Воздушный шар»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

##### Занимательная разминка.

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

##### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

ими одна о другую до нагрева

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

медленный выдох через рот

1. Соединить ладони и потереть

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

4. Вдох через нос и

##### Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

3. И.п. – сидя,

##### Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Скамейка (лаз на животе, проползти на коленях)

3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы.

##### Весёлый тренинг «Потягивание».

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

##### Подвижная игра «Воздушный шар»

за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе купили.

*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!

*Остановиться, положить руки на пояс, присесть,*

*и произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

*произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

Игра «догони мешочек на шнурке»

Дети стоят по кругу, взявшись

#### Декабрь 4 неделя «Едем на автомобиле»

**Задачи:** учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

##### Занимательная разминка.

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

##### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

ими одна о другую до нагрева

1. Соединить ладони и потереть

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши  
медленный выдох через рот

4. Вдох через нос и

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. и т.д.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.  
согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

3. И.п. – сидя, ноги

**Основные виды движений с мячом.**

1. Катить мяч по полу перед собой.
2. Броски мяча в парах
3. Бросок на дальность двумя руками.
4. Прыжки – скамейка и обручи.

**Работа на тренажерах «Лазание по шведской стенке»**

Продолжительность 0,5 минуты.

**Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

**Психогимнастический этюд «Тишина»**

Лисички должны перейти дорогу на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Игра «мышеловка»

Игра «речка, кочка, гора» Играющие образуют круг. По сигналу ведущего «Речка!» играющие должны вытянуть руки перед собой. По сигналу «Кочка!» — Присесть. По сигналу «Гора!» встать на цыпочки и руки соединить над головой. Задача игроков — быстро и правильно выполнять команды. Задача ведущего — усложнять выполнение команд, указывая не те движения, которые называет.

Январь 1 неделя **«Самолёт»\***

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка,

спортивный мат.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки».

Заклочительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1.Соединить ладони и потереть

одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху

вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем

снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.**

Оборудование расположено по кругу.

Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Прыжок в длину с места.

2. Ползание под двумя дугами.

3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

**Весёлый тренинг «Качалочка».** Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли

медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

**Подвижная игра «мышы водят хоровод»**

Мышы-водят-хоровод,

На печи-дремлет-кот.

Тише-мышы,не шумите,

Кота-Ваську-не будите,

Вот-проснется-Васькакот

Разобьет наш хоровод!»

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала.

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

### Январь 2 неделя «С кочки на кочку»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

**Пособия:** палки по количеству детей, скамейка, мягкие пуфики, обручи 4 шт. Массажная дорожка.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть

одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху

вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сидя на полу, палка в руках сверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. –

лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

4. И.п. – палка лежит на полу, прыжки через палку.

**Основные виды движений.**

Оборудование расположено по кругу.

Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Ползание на животе по скамейке.

2. Прыжки из обруча в обруч.

3. Прыжки с мячом зажатым коленями.

4. Пройти гуськом под шнуром.

5. Прыжки через шнур.

6. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

**Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам.

**Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

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

1 – глубоко вдохнуть,

наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

**Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знакомят друг друга: «Тише!»

Игра «П/и Зайцы и волк» Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом. Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит: Зайцы скачут скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают – не идет ли волк. Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

**Будь внимателен!** (для детей 4-5 лет)

**Цель игры.** Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Затем на слове «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» - как бы ударять «копытом» об пол, «раки» - пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны «аист» - стоять на одной ноге.

### Январь 3 неделя «Карусель»

**Задачи:** учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.

**Пособия:** большие мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в

стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники».

Заклучительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть

одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху

вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч сверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги

вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

### **Основные виды движений с мячами.**

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

1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.
2. Бросок друг другу.
3. Бросок об пол, поймать.

**Весёлый тренинг «Карусель»**. Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук.

Закружилась карусель!

### **Подвижная игра «Не боимся мы кота»**

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

## Январь 4 неделя «Солнышко и тучка»

**Задачи:** учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** большие мячи по количеству детей. Беговая дорожка.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники».

Заклочительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

одну о другую попере́к до нагрева.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза) б)развивающие упражнения на стульчиках

1.И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч сверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

3. И.п. – сидя, ноги

### **Основные виды движений с мячами.**

Выполняют фронтально каждое упражнение .

1. Катить мяч двумя руками по залу.  
А)метание мешочков
2. Бросок вверх, поймать.(в кольцо,в корзину)  
Б)прыжки в обручи
3. Ходьба по трубе  
В)лаз по скамейке вверх  
Г)вис на шведской стенке

### **Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

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

наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

1 – глубоко вдохнуть,

### **Подвижная игра «ловишки с ленточками»**

«Птичка». В углу комнаты поставьте стул. Это будет дерево, на котором птичка должна прятаться от дождя. Малыш порхает по всей комнате, размахивая руками-«крыльями». Вдруг вы говорите: «Кажется, дождь начинается!» Ребенок должен залезть на стул и присесть на нем, как птичка на ветке. Дальше вы говорите: «Солнышко выглянуло!» Он снова летает. И так, пока не надоест.

### **Игра про ракету (повторение)**

## Февраль 1 неделя «Пёстрая ленточка»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы. Прыжкам в высоту до предмета.

**Пособия:** длинная верёвка, «следы», мягкие модули 5 шт., платочек,

ленты по количеству детей.

### **Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки».

Заклочительная ходьба.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

одну о другую попере́к до нагрева.

1.Соединить ладони и потереть

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.  
вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
4. Растереть за ушами сверху  
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с ленточками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

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

**Основные виды движений. «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по

кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через мягкие модули

А) ходьба по канату

2. Ходьба по верёвке прямо

Б) метание мешочков

3. Ходьба по следам

В) прыжки в мешке

4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

г) эстафета «перенеси кубик из одного обруча в другой»

**Весёлый тренинг «Качалочка»**. Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли

медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены

вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно

раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Подвижная игра «Догони Мишку»**

Воспитатель берёт в руки игрушку и

предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

**Подвижная игра**

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель вызывает 2 – 3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с ударом мяча об пол и снова повторяет упражнение, сопровождая его чтением четверостишия. После этого педагог быстро говорит: «Сейчас догони!» малыши убегают, а воспитатель вызывает других детей. Постепенно в игру включаются все дети. Они – мячики.

### Февраль 2 неделя «Змейка»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** скамейка, длинная верёвка, «стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт. Тренажер беговая дорожка.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в

стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки».

Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть

одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху

вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем

снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения с ленточками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

– сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.

3. И.п.

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

**Основные виды движений. «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по

кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ползание на четвереньках по скамейке.

2. Пролезание под верёвкой боком.

3. Бег «Змейкой» между предметами.

4. Прыжки в

высоту «Достань платочек»

**Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

## Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

вместе и поднесены ко рту.

раздвигая руки, показывая круглый шар.

## Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания).

Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

И.п. – стоя, руки сложены

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно

## Февраль 3 неделя «Снежинки»

**Задачи:** учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

**Пособия:** средние мячи по

количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

### Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в

стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки».

Заключительная ходьба.

### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть

одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху

вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем

снежинку с ладони».

### Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе,

ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4.

И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

### Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель

2. Бросок в горизонтальную цель.

3. Броски мяча воспитателю

4. Скамейка и вис на шведской стенке

### Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

### Подвижная игра Ровным кругом. (вариант №1)

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например повернуться, наклониться, присесть.

**Правила:** ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг,

## Февраль 4 неделя «Меткие мячи»

**Задачи:** учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

**Пособия:** средние мячи по

количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

### Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в

стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки».

Заклучительная ходьба.

### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть

одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху

вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем

снежинку с ладони».



**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч сверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п. 2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперед, 2 – катить назад. 4.
- И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений со средним мячом.**

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. - мяч вверх, ходьба на носках;
2. - мяч вперед в вытянутых руках, ходьба на пятках;
3. - мяч в вытянутых руках, достать коленом до мяча;
4. Взять в руки мяч и бросить его так, чтобы он ударился об пол около ног. После отскока поймать мяч двумя руками. Изменяя силу удара мяча об пол, поймать мяч на уровне пояса, затем на уровне груди и выше головы.
5. 8. Зажать мяч между коленями и проделать с ним прыжки вверх на месте, затем прыжки с продвижением вперед, влево, вправо и назад.
6. одна нога на скамейке, другая на полу,
7. метание мешочков
8. Бросок в горизонтальную цель.

**Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.**

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

**Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке.

Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания).

Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Подвижная игра «перенеси кубик»  
«стульчики»

Март 1 неделя «Заячий концерт»

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате.

**Пособия:** пластмассовые кубики ( по 2 шт. на каждого ребёнка),

скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны.

Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоник».

Заклочительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по

кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по ребристой доске

2. Прыжки в длину с места на

мате

3. Ходьба по скамейке

4. прыжки на гимнастических мячах.

5. прыжки через шнур.

**Весёлый тренинг «Маленький мостик».** Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались и мы отдыхаем.

## Подвижная игра «Заячий концерт»

движения в соответствии с текстом.

*Прыжки на двух ногах.*

В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та,  
А потом так театрально, В тарелки музыкальные  
Ударяли : дзынь-ля-ля, От души всех веселя.

Подвижная игра «платочки»

Дети – зайцы выполняют

Зайцев полная ватага Вдоль по краешку оврага

Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок.

*Имитировать удары в барабаны.*

*Имитировать игру на тарелках.*

## КАРУСЕЛЬ.

Еле, еле, еле, еле

А потом кругом, кругом,

Завертелись карусели.

Все бегом, бегом, бегом.

## Март 2 неделя «Попрыгунчики»

**Задачи:** продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

**Пособия:** пластмассовые кубики ( по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат. Тренажер батут.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в

стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки».

Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и

большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и

потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два

кубика. 1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках

внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по

кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Скамейка (лаз, прыжки) перешагивание через предметы

2. С разбегу пролезание под скамейкой

4. Вис на шведской стенке (остальные на гимнастических мячах)

**Работа на тренажерах. Батут.**

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

**Психогимнастический этюд «Тише».**

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Подвижная игра «мышеловка»

Подвижная игра «платочки»

## Март 3 неделя «Паровозик»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заклучительная

ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и

большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и

потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение

выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук. 3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

3. И.п. – сидя,

#### Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Ходьба по трубе.

3. Прыжки. (обручи и с места подпрыгнуть ударить в бубен)

4. Вис на шведской стенке.

**Весёлый тренинг «Паровозик».** Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.

#### Подвижная игра с платочками.

Подвижная игра «гусеница» (стоят паровозиком, голова должна догнать хвост)

#### Март 4 неделя «Заблудился»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей, тренажер лыжная дорожка.

#### Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

#### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и

потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение

выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги

согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

#### Основные виды движений с мячом.

1. Забить гол в ворота.

А)упражнение «паучок»

2. Залезть по скамейке вверх.

Б)вбегать и сбегать по скамейке

3. прыжки через шнур.

В)броски мяча с воспитателем (по очереди, двумя руками, одной рукой)

4. проползти змейкой.

Г)прыжки на одной ноге(помощь воспитателя)

5. Бег на скорость.

**4.вверх на шведскую стенку.**

**5.пропрыгать на шарах.**

**6.подпрыгнуть и ударить ладонью по мячу.**

**Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»**

Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.

**Дыхательное упражнение «Заблудился».**

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

**Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»**

Показать, как крадет лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает о чем те говорят.

Игра «змейка»

А)игра с платочками «найди себе пару»

Игра «ждут нас быстрые ракеты..»

Б)день и ночь. (замереть на слово ночь)

#### Апрель 1 неделя «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.

**Пособия:** обручи по количеству

детей, скамейка, «следы», платочек.

#### Занимательная разминка.

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.*

#### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и

большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. потянуться.

5. Несколько раз зевнуть и

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

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.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

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

1.Ходьба по скамейке, руки в стороны. (+ по трубе)

А)прыжки в обручи

2.Пролезание в обруч, стоящий на полу. (туннель)

Б)паучки

3.Прыжки из обруча в обруч.

В)кувырки

4.Прыжки на гимнастических мячах.

Г)перебрасывание мячей

**Весёлый тренинг «Колобок»** . Для мышц плечевого пояса, гибкости.

Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

*Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять –*

*развалились вы опять.*

Вытяните ноги и лягте на спину.

**Подвижная игра. «мышы водят хоровод»**

*«Мыши водят хоровод,*

*На печи дремлет кот.*

*Тише мыши, не шумите,*

*Кота Ваську не будите,*

*Вот проснется Васька кот -*

*Разобьет наш хоровод!»*

**Подвижная игра «Грачи и автомобиль»** Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи стоят в обручах. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной, *Стоят*

стая птиц: не скворцов и не синиц, *Бег на носочках*

цвета чёрного ночи. *Присесть на корточки*

крак – крак! *Бег в разных направлениях. Прыжки вверх*

Крак-крак-крак. *Наклоны вперед-вниз.*

Появилась

А большущие грачи

Разбежались на опушке, прыг – скок,

Тут жучок, там червячок!

Апрель 2 неделя **«Щенок уснул»**

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ползание по скамейке), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, учить бегать «змейкой» между предметами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка , пирамидки для бега между предметами. Тренажер беговая дорожка

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на пояс. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой:

*Раз, два – левый! Мы шагаем смело.*

*Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и

большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

5. Несколько раз зевнуть и

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

3. И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.

4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

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

1.Перебрасывание мячей в парах.

2.Ползание по скамейке на

А)прыжок-хлопок в бубен

четвереньках. (на животе)

Б)прыжки через гимнастические палки

3.Бег между предметами змейкой

В)бросок об пол и поймать двумя руками

4.Броски в кольцо

Г)лаз по скамье вверх

**Работа на тренажерах. Беговая дорожка.**

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

### Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.  
наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

1 – глубоко вдохнуть,

### Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

П/И стульчики

Игра «съедобное, не съедобное»

Игра «ждут нас быстрые ракеты, для полётов по планетам...»

## Апрель 3 неделя «Ножницы»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей.

### Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение

выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя,

ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

### Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками. Броски о стену. Попади мячом в корзину.

А) лаз по лестнице

2. Пролететь под дугой, перепрыгнуть дощечку.

Б) броски мяча с тренером поочередно

3. Упр. собери предметы по цветам.

В) прыжки на гимнастическом мяче

4. Прыжки с высоты на мат. (со стула)

Г) ходьба по массажным коврикам

### Весёлый тренинг «Ножницы». Для мышц живота и ног.

Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине, поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямыми. Отдохните и повторите (3 раза).

### Подвижная игра «Жуки»

На слова воспитателя: «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова: «Жуки упали» - ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

### Подвижная игра «мышеловка».

Игра догони «канат».

## Апрель 4 неделя «Карлсон»

**Задачи:** учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере массажная дорожка.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей. Тренажер массажная дорожка.

### Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

### Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение

выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя,

ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

### Основные виды движений с мячом.

1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Ходьба по скамейке между конусами.

- А)прыжки на 1 ноге змейкой .
- 2. Попади в корзину.(2 маленьких мяча, Бросают правой рукой и левой)  
Б)забить мяч в ворота
- 3. Лаз на шведскую стенку.  
В)скамейка
- 4. Прыжки через степперы.  
Г)прыжки через шнурок

**Работа на тренажерах. Массажные дорожки.**

Ходьба по массажным дорожкам . (1 минута).

**Дыхательное упражнение «Нырание»**

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами –нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

**Психогимнастический этюд «Карлсон».**  
загадку:

Предложить детям отгадать

Мой дом у вас на крыше! Я каждому знаком!  
слышен над каждым чердаком.

И мой пропеллер

Затем дети показывают какое лицо у Карлсона (надуть щёки), и какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

П/И «ровным кругом» друг за другом мы идём за шагом шаг,стой на месте дружно вместе сделаем вот так.....»

Май 1 неделя **«Велосипед»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места.

**Пособия:** палки по

количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

**Занимательная разминка.**

на пояс. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

5. Несколько раз зевнуть и

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.  
потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1

– поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сидя на полу,

палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги

вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

4. И.п. – палка

лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.**

Оборудование расположено по кругу.

Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

- 1. Прыжок в длину с места.
- 2. Ползанье под двумя дугами.
- 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.
- 4. Ходьба по гимнастическим палкам боком.

**Весёлый тренинг «Велосипед» .**

Улучшает кровообращение в

ногах, улучшает работу кишечника.

Лёжа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

**Подвижная игра «Не боимся мы кота»**

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Май 2 неделя **«Буря в стакане»**

**Задачи:** упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

**Пособия:** палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат. Стакан – непроливайка, трубочка для коктейля. Тренажер кольцо.

**Занимательная разминка.**

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

на пояс. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с палками.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза) – поднять палку вверх; 2 – и.п.

палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п. вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.

лежит на полу, ходьба по палке боком.

**Основные виды движений.**

Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом места.

3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. палкам боком.

**Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.**

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

**Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане»**

нос, а выдох через трубочку, опускающую в стакан непроливайку с водой. Вода в стакане должна прийти в движение.

**Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».**

Вместо хвостика – крючок, Вместо носа – пяточок.

вертлявый! (Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

5. Несколько раз зевнуть и

1. И.п. - стоя, палка внизу, 1

2. И.п. – сидя на полу,

3. И.п. – лёжа на животе, ноги

4. И.п. – палка

Оборудование расположено по кругу.

1. Прыжок в длину с

2. Ползание под двумя дугами.

4. Ходьба по гимнастическим

Дети выполняют вдохи через

Предложить детям отгадать загадку:

Пяточок дырявый, А крючок

### Май 3 неделя «Гусеница»

**Задачи:** 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.

количеству детей.

**Занимательная разминка.**

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муровьишки». Заключительная ходьба.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и

выполняется 3-4 раза)

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение

1. И.п. - стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

**Основные виды движений с мячом.**

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

4. Катить мяч руками перед собой.

**Весёлый тренинг «Гусеница».** Для мышц рук, ног, гибкости.

подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!

**Подвижная игра «Лягушки»**

круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит:

«Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки.

вытянувши ножки».

четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

**Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**

сложены вместе и поднесены ко рту.

постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Встать на четвереньки,

Толстый шнур положить в форме

Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут

Дети поочередно прыгают вверх. По окончании

И.п. – стоя, руки

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох,

### Май 4 неделя «Мой весёлый мяч»

**Задачи:** 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. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут.

**Пособия:** средние мячи по количеству детей. Тренажер батут.

**Занимательная разминка.**

на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки

## Точечный массаж и дыхательная гимнастика

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

1. Моем кисти рук.

5. Несколько раз зевнуть и

потянуться.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение

выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

## Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
4. Катить мяч руками перед собой.

3. Ведение ногами по кругу.

2. Бросок об пол, поймать

## Работа на тренажерах. Батут.

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

## Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклоняться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

1 – глубоко вдохнуть,

## Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

## Практический материал. Конспекты занятий на учебный год для детей 5-6 лет.

### ОКТАБРЬ

#### 1 занятие

1. Вводная часть (ходьба, бег- боком, задом, с остановкой, прыжки- скрестно, прыжок хлопок)

Бег от опасности.(а)бег на месте (б)бег лежа на спине(в)упражнение стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты- медленно вытягиваем ногу назад и немного наклоняем корпус (г)лазание по скамейке вверх (д) уголок на шведской стенке (е)упражнения на растяжку- шпагат, рыбка, корзиночка.

2. основные упражнения.

-лаз по скамейке разными способами

-упражнения с мячом

-ходьба по трубе

Игра малой подвижности «светофор»

**Подвижная игра «стульчики»**

#### 2 занятие

1. Вводная часть

Разминка

. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

стретчинг.( 1.Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении 3 секунды, а затем повторите в левую сторону.

2.Встаньте рядом со стулом, спина прямая, обхватите левую ступню пальцами левой руки и осторожно потяните. Задержитесь 3 секунды и вернитесь в и.п., повторите упражнение правой ногой.

3. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5счётов.

4. Поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперёд так низко, как можете. Удержите 15 сек.

5. Выпрямитесь, поставьте правую руку на правое бедро, левую руку поднимите вверх над головой, тянитесь левой рукой в правую сторону, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 сек. Медленно вернитесь в и.п., повторите в другую сторону.

6. Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите 5сек. Вернитесь в и.п. тоже другой ногой.)

## Основная часть

1. Метание мешков.



2.Броски мяча в обруч

3.Эстафета «Бобслей»

Дети парами в большом обруче бегут змейкой между кеглями, оббегают конус возвращаются в команду, отдают обруч следующим игрокам.

Игры(«кто быстрее займет нору», «ловишки парами»)

Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

### 3 ЗАНЯТИЕ

1.Разминка.

2.основные виды :

А)прыжки в длину с места

Б) Первый участник с мячом стоит спиной ко второму, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, прокатывает мяч назад между ног. Второй участник ловит мяч, затем оба переворачиваются и повторяют упражнение.

В)шведская стенка.

Г)Кручение обруча на руке. Прокатывание обруча в прямом направлении.

Д)эстафета.(стоя в колонне передача мяча над головой, между ног)

3.подвижная игра.

Игра «Охота на зайцев» 1 вариант.

Задача: развить ловкость, двигательные навыки детей.

Описание. Среди играющих выбирается охотник и бездомный заяц, остальные дети - «зайцы», стоящие в своих домиках (нарисованных на полу кружках).

Заяц, у которого нет своего дома, убегает от охотника и может забежать в любой «домик»-кружок. Тогда заяц, который уже стоял в этом кружке, становится бездомным и тоже убегает от охотника, который ловит теперь его. Если охотнику удалось поймать (дотронуться) зайца, он меняется с ним ролями, и игра повторяется.

### 4 занятие

1. Разминка. (как лилипуты, как пингвины. Бег на носочках.)

2. Основные виды:

А)Ходьба по трубе.(+ прыжки через скамейку)

Б)Метание мешочков в даль.

В)Упражнение ёлочка.

Г)Эстафета (строятся друг за другом, ноги широко. нужно пролезть и заново построиться)

3.Подвижная игра.

«перестрелка»

Делятся на 2 команды. На сторонах равное количество мячей. По сигналы дети перебрасываются мячи на сторону соперника. По свистку броски прекращаются и подсчитывается количество мячей на сторонах.

### Занятие 5

1.Разминка

2.ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

А) Прыгать с обручем, как со скакалкой вперед и назад.

Б) Прокатить обруч и нырять через него на бегу так, чтобы он не упал.

В) «Цапли»- ребёнок кладёт обруч на пол перед собой и начинает перепрыгивать из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком. спиной), стараясь как можно дольше продержаться на одной ноге.

Г) Подвижная игра «Чья команда победит». Дети стоят в две колонны командами. Перед каждой на расстоянии 2-3 м лежат 3 обруча ( раст. между обручами 40-50 см) По сигналу первые в колоннах наперегонки бегут к первому обручу. Добежав до него, поднимают обруч над головой, пролезают в него, кладут на место, выпрыгивают из обруча , направляясь прыжками на одной ноге ко второму обручу. Берут его, крутят как волчок, 2-3 раза. и направляясь прыжками на одной ноге к третьему обручу. Берут его и прыгают 2-3 прыжка на месте, как через скакалку. Положив его на место, возвращаются в конец колонны. Побеждает команда быстрее выполнившая все задания.

Д) Дети держат обручи на вытянутых руках, образуя ряд, двое детей с двух сторон на бегу перекидывают мяч сквозь



обручи.

Упражнения для детей можно проводить поодиночке, а также в группе, таким образом дети будут учиться соблюдать дистанцию, слушать учителя, и в целом научатся обращаться с этим снарядом, требующим координации движений.

### 3. Подвижная игра.

#### КАРУСЕЛЬ.

Еле, еле, еле, еле  
А потом кругом, кругом,  
Завертелись карусели.  
Все бегом, бегом, бегом.

#### ИГРА «ЦЕПИ»

Двое ведущих. Они берутся за руки и пытаются догнать. Руки расцеплять нельзя. Кого поймали- садится.

#### Занятие 6

1. Разминка.

#### 2. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

А) Отбивание мяча как в баскетболе.

Б) Броски в кольцо.

В) Проползти туннель

Г) Прыжки на одной ноге, взять предмет.

Д) Шведская стенка.

#### 3) ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «ВЫШИБАЛЫ»

#### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»

#### ЗАНЯТИЕ 7

1. Разминка.

#### 2. Основные движения:

А) На скамейке: И. п.—сид на скамейке, хват за ближний край. 1 — сид углом; 2—3 — держать; 4 — и. п.

Б) Отжимания с помощью скамьи (ноги на скамье).

В) Лаз по скамье на спине (подтягиваясь на руках за края) +(по –медвежьи)

Г) Кувырок вперед, обучение кувырку назад.

### 3. Подвижная игра «Братец Кролик, братец Лис».

Описание игры: все участники игры строятся в одну шеренгу. Учитель идет вдоль шеренги за спинами учеников и задевает одного из них – это “лиса”. Затем все участники (“кролики”) расходятся по залу и говорят такие слова: “Если миску уронить - разобьётся миска, если близко лисий хвост – значит близко Лиска.”

После этих слов “лиса” громко кричит “Здесь я!”, при этом одновременно подпрыгивает вверх и поднимает руки, после чего ловит “кроликов”. Тот, кого “лиса” поймала, уходит в “лисий дом”. После остановки игры все ее участники снова строятся в шеренгу, и выбирается новая “лиса”. Игра продолжается.

## ЗАНЯТИЕ 8

1. Разминка.

2. Основные движения:

А) Прыжки с высоты.

Б) Перебрасывание мяча через шнур.

В) Прыжки из обруча в обруч и через скамейку (змейкой)

3. Три, Тринадцать, Тридцать

Три, Тринадцать, Тридцать — игра, которая хорошо развивает внимание и быструю реакцию детей. Может использоваться в школе на физкульт-минутках учеников младших классов.

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел — какое действие обозначает. Игроки строятся в Шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету»

## Ноябрь

### 1 занятие

#### 1. Разминка

Комплекс «Матрешки». В этом мешочке у меня спрятана игрушка. Попробуйте отгадать, какая?

Разноцветные подружки

Перепрыгались друг в дружке.

Мал, мала, меньше. (Матрешка)

- Ребята, давайте потренируемся вместе с матрешками.

**Комплекс ОРУ «Матрешки».**

• «Красивая игрушка». И.п – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – подняться на носки, руки поднять в стороны – вверх, вдох носом.

2 – опуститься на всю стопу, руки опустить вниз. Повторить упражнение 3-4 раза.

• «Матрешки пляшут». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, приподнять плечи вверх, опустить. Повторить упражнение 4-5 раз.

• «Матрешки кланяются» И.п – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить упражнение 4-5 раз.

• «Матрешки качаются». И.п – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить упражнение 6 раз.

• «Прыжки» И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 10 прыжков на месте на 2 ногах, затем – непродолжительная ходьба на месте. Повторить упражнение 2 раза.

-Посмотрите, какие матрешки румяные, веселые и здоровые. Это потому, что они любят заниматься спортом. Давайте и мы позанимаемся, как матрешки.

#### 2. Основные движения:

а) упражнения на шведской стенке.

б)лаз по полу.

в)упражнение «переправа» (один держит другого за ноги)

г)пресс

д)ходьба по трубе

**3.подвижная игра. «вышибалы»**

## **ЗАНЯТИЕ 2**

**1.Разминка.**

**2.Основные движения:**

а)прыжки в мешке

б)пронеси мяч на ракетке

в)эстафета: бег на месте с ускорением,бег боком,бег спиной.

г)перебрасывание мячей.

3.игра «ванюша» (ваня,ваня простота,купил лошадь без хвоста,сел задом наперёд и поехал в огород,1.2.3.-лови)

Игра «стульчики»

## **ЗАНЯТИЕ 3**

**1.Разминка.**

**2.Основные движения:**

А)скамейка+прыжок через шнур

Б)залезть вверх по шведской стенке

В) Эстафета «Бобслей»

Дети парами в большом обруче бегут змейкой между кеглями, обегая конус возвращаются в команду, отдают обруч следующим игрокам.

Г) «раки» на скорость

3.подвижная игра «платочки».

Игра «третий лишний»

## **ЗАНЯТИЕ 4**

**1.Разминка.(высокое поднятие бедра)**

**2.Основная часть:**

А)лаз по скамье вверх

Б)пресс

В)работа в тройках (один стоит в середине с обручем ,а остальные перебрасывают мяч через обруч)

Г)прыжки с обручем зажатым между коленей.

Д)метание набивных мячей

### 3.Подвижная игра «Статуя»

Инвентарь: нет. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6. Вид: с водящим. Развивает: быстроту, взаимовыручку. Армянская народная игра. На земле очерчивается достаточно большая площадка, а сами участники делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 игроков назначают одного ловца. Ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен сразу же замереть на месте, в том положении, в котором его осалили, становясь "статуей". Осаленного, может попытаться "освободить" касанием любой игрок. Убегающим запрещено покидать пределы поля. Игра ведется до тех пор, пока все убегающие не будут осалены. После чего выбирают других ловцов, и продолжают игру.

#### Игра «перебрось сопернику»

### ЗАНЯТИЕ 5

#### 1.Разминка.

#### 2.Основная часть:

А) эстафета: «Пройди через обручи». Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

«Соревнования мячей». Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

«Меткие стрелки». На площадке кладется два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

Б)отбивание мяча как в баскетболе и бросок в кольцо

В)прыжки через скамейку.

#### Г) «Пролезь через мост».

Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет «мост».

#### 3)подвижная игра «Гонки на мячах-прыгунках»

Мячи-прыгунки - это любимая забава детей. Задача данного конкурса - проскакать верхом на мяче-прыгунке от старта до финиша и от финиша до старта. Этот конкурс может проводиться как среди команд, так и индивидуально.

Игра «третий лишний»

Игра «ловишки парами»

### ЗАНЯТИЕ 6

#### 1.Разминка.

#### 2.Основная часть:

А)перебрасывание больших мячей в парах

Б)Кувырки-2 подряд

В)прыжки через большую скакалку

Г)догонялки в парах

3.Подвижная игра

Занятие 7

1.Разминка.

2.Основная часть:

А)Полоса препятствий

Б)пресс

В)по-пластунски на скорость

**3)Подвижная игра «ловишки с ленточками»**

**Занятие 8**

**1)Разминка.**

**2)Основная часть:**

А) Ходьба по скамейке с поворотом кругом.( Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч)

Б) Вбегать и сбегать по наклонной доске( ширина20-15см), верхний конец поднят на высоту 35-40см.

В) Кружиться парами, держась за руки.( 5-10сек)

Г)пресс(ноги на скамейке,руки на полу-приподнять таз и держаться)

Подвижная игра. **ЖМУРКИ.**

Назначить считалкой водящего. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности ( дерево, пенек и др) играющие должны предупредить жмурку словом « огонь».

**«заморозка»**

**Декабрь**

**Занятие 9**

**1.Разминка.**

**2.Основная часть:**

А)половина качают пресс на шведской стенке,вторая часть выполняет упражнение на скамье.

Б) Эстафета «Бобслей»

Дети парами в большом обруче бегут змейкой между кеглями, оббегают конус возвращаются в команду, отдают обруч следующим игрокам.

В) Коровка - ходьба на ладонях и стопах.(на скорость)и паучок на скорость.

Г)броски мяча о стену двумя руками из за головы.Броски мяча 1 рукой.

3.Подвижная игра. Запрещенное движение

Играющие вместе с руководителем встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

**«стульчики»**

## **Занятие 10**

### **1. Разминка.**

### **2. Основная часть:**

А) Ласточка на скамейке.

Б) прыжки через скамейку. лаз на попе с продвижением вперед.

В) переправа. (держат за ноги, по очереди)

Г) пресс

Подвижная игра «перетягивание каната»

Эстафета «старшая против средней» 2 колонны - первый должен проползти и стать последним. Победит та команда, которая быстрее выполнит и вернется в начальное построение.

**Подвижная игра «вышибалы»**

## **Занятие 11**

### **1. Разминка.**

### **2. Основная часть:**

А) Ходьба по трубе

Б) упражнение «ёлочка»

В) вис на шведской стенке

З) подвижная игра «море волнуется раз»

**Подвижная игра «Подвижная игра «передал- садись».**  
**«вышибалы»**

## **Январь**

## **Занятие 12**

### **1. Разминка.**

### **2. Основная часть:**

А) стойка на лопатках

Б) прыжки в высоту

В) вис на шведской стенке, мальчикам подтягивание.

Г) перетягивание каната.

Д)упражнение с обручем.

### 3.Подвижная игра: «НЕВОД»

Два игрока берутся за руки и ловят других играющих, Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в круге. Теперь уже втроем они ловят остальных. Каждый пойманный становится частью невода. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все участники.

## Занятие 13

### 1)Разминка

### 2)Основная часть:

А) Из положения сидя на полу, упор сзади переключать мяч, зажатый голеностопными суставами, справа налево и обратно. Ноги не сгибать.

Б) На наклонной доске, опирающейся на шведскую стенку, лежа на спине руками захватить перекладину и носками прямых ног (с помощью воспитателя, если в домашних условиях — родителя) достать ее за головой.

В)Прыжки со сменой ног на скамье.

Г)Броски в корзину(старшая-броски в кольцо)

Д)Бег с ускорением с низкого старта.

- 3)подвижные игры. **Игра "Снежинки и ветер"**

Задачи: Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

Описание: По сигналу «Ветер!» дети — «снежинки» — бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»). По сигналу «Нет ветра!» — приседают («снежинки упали на землю»).

- Игра "Бездомный заяц"

Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.

Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца.

Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его.

Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

## Занятие 14

### 1.Разминка.

### 2.Основная часть:

А)прыжки как «лягушки»

Б)прыжки через скакалку(сложить пополам –взять с концов и перепрыгнуть;вращение скакалки собственноручно(рыбалка)+обычные прыжки через скакалку)пока делают принимаю уголок на стенке.

В)кувырок назад

Г)лаз по скамье

Д)уголок на шведской стенке.

### 3)подвижная игра. «ловишки с ленточками»

#### «Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются,



стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету»

### **Занятие 15**

#### **1.Разминка.**

#### **2.Основная часть:**

А)Броски в кольцо

Б)Лаз по скамейке вверх

В)прыжки из обруча в обруч

Г)метание мешочков

#### **3.Подвижная игра «перебрось сопернику»**

**П/И «море волнуется раз...»**

### **Занятие 16**

#### **1.Разминка.**

#### **2.Основная часть:**

А) «кошечка»

Б)лёжа на спине поднимание таза и удержание.

В)замок за спиной..со сменой рук

Г)стойка на руках

Д)ласточка

Е)броски мяча в кольцо-а 2 группа в стену

Д)прыжковая полоса препятствий

#### **3.Подвижная игра «стульчики»**

### **Занятие 17**

#### **1.Разминка.**

#### **2.Основная часть:**

А) броски мяча спиной назад.

Б)прыжки в мешке.

В)прыжки с зажатым мячом между ног.

Г)ползание по-пластунски.

Д)уголок.

#### **3.Подвижная игра по желанию детей**

### **Занятие 18**

## **1.Разминка**

### **2.Основная часть:**

А)Упражнение на равновесие (пронеси книгу на голове)

Б)планка

В)достань в прыжке до предмета (бубен)

Г)прыжки в обручи

Д)перетягивание каната.

### **3)игра «перестрелка» (переброс мячей сопернику)**

## **Занятие 19**

### **1)Разминка(самомассаж,упражн. на внимание)**

### **2)основная часть (растяжка,кошечка,стоя на коленях отведение ног,лодочка)**

А)отбивание мяча

Б)скамейка

В)кувырки

Г)упражнение «ёлочка»

### **3)подвижная игра «мышеловка»**

### **Игра «перестрелка»**

## **Занятие 20**

### **1)Разминка**

2)а)прыжки на скакалке \*(прыжок через канат)

Б)залезть по скамейке вверх (ступни)

В)упр. «паучок» на скорость

Г)прыжки из обруча

Д)перебрасывание мячей

### **Подвижная игра «бездомный заяц»**

## **Занятие 21**

**1)разминка**(ходьба на носках с мячом руки вверх,ходьба на пятках мяч в вытянутых руках на уровне груди,стоя на месте мяч в руках перед грудью-поднимание поочерёдно коленей и касание мяча)

### **2)Основная часть:**

А)Эстафета «проползи и встань последним» (дети стоят друг за другом, ноги широко)

Б)прыжки на одной ноге –взять предмет (кубик)

В)пресс

Г) метание набивных мячей (тяжёлых мешков)

Игра «змейка» (голова должна догнать хвост)

**Игра «бег сороконожек» (в обруче по три человека кто быстрее)**

**Прыжки через канат «удочка»**

**Занятие 22**

**1. Разминка.**

**2. Основная часть:**

А) броски кольца (ведение и бросок)

Б) игра в «КОЗЛА» (кидаешь мяч в стенку и нужно после отскока перепрыгнуть мяч)

В) ходьба на коленях, паучок спиной вперёд.

Г) кувырки.

**Подвижные игры «вышибалы»**

**Занятие 23**

**1) Разминка**

**2) Основная часть:**

А) стойка на руках

Б) вис на шведской стенке

В) забить «гол» в ворота

Г) кувырки

Д) бег спиной

Подвижная игра «день и ночь»

**Подвижная игра «жмурки»**

**Игра «гусеница»**

**Занятие 24**

**1. Разминка.**

**2. Основная часть:**

А) качаем пресс

Б) прыжки через скамейку змейкой. Запрыгивание на скамью.

В) броски одной рукой и ловля в парах.

Г) попластунски под дугами.

Д) стойка на руках

**3. П/И. «ЗАМОРОЗКА»**

## **Занятие 25**

**1.Разминка.**(качаем головой, «дерёмся»),наклоны по точкам(вперёд,назад,вбок),стучим кулачками по бёдрам,скачем как «лошадки»,захлёсты, хлопки под поднятой прямой ногой,«бабочка», «цапля»,имитация шпагата.)

### **2.Основная часть:**

- А)подлезание под дугу,перешагивание через дугу
- Б)метание мешков
- В)ходьба по скамейке с мячом (крутим вокруг тела)
- Г)бег «ёлочка»
- Д)вбегать и сбегать со скамьи

**П/и «займи обруч»**

**П/и «заморозка»**

## **Занятие 26**

### **1.Разминка.**

### **2.Основная часть:**

- А) перетягивание каната
- Б)прыжки в мешке
- В)упр «ёлочка»
- Г)вис на шведской стенке(остальные отбивают мяч)

3.вышибалы

## **Занятие 27**

### **1.Разминка.**

### **2.Основная часть:**

- А)кувырки
- Б)отбивание мяча о пол
- В)прыжки на одной ноге между предметами.
- Г)прыжки в высоту(стойка)
- Д)паучки,по-пластунски-на «скорость»

### **3.Подвижная игра «вышибалы»**

## **Занятие 28**

### **1.Разминка.**

### **2.Основная часть:**

- А)ходьба по скамейке с перешагиванием через конусы

Б)метание набивного мяча

В)пресс,пистолетик

Г)подтягивание

Д)стойка

Е)перебрасывание мяча

3)Игра «3,15,30»

### **Занятие 29**

**1)разминка (с мячом)**

**2)основная часть:**

А)прыжки с высоты

Б)стойка на руках

В)по-пластунски наперегонки

Г)прыжки на одной ноге (змейка)

Д)скакалки

**3)подвижная игра «платочки»**

### **Занятие 30**

**1)Разминка**

**2)Основная часть:**

А)упражнение «пингвины» (мяч зажат между колен)

Б)отбивание мяча о пол.(бросок в пол, ловля 2 руками-средняя группа)

В)броски мяча вверх(с хлопком,с приседанием,с разворотом)

Г)уголок,подтягивание

Д)передача мяча по кругу(в обе стороны)

**Игра «перестрелка»**

### **Занятие 31**

**1)Разминка с гимнастической палкой**

**2)Основная часть:**

А)упр. «ФУТБОЛ» (распасовка в парах)

Б)упр. Лёжа на животе броски мяча с замахом

В)ходьба по канату с мешочком на голове

Г)прыжки через скамейку

**3)игра по желанию**

## **Занятие 31**

### **1)Разминка.**

### **2)Основная часть:**

А)прыжки с места,прыжки с разбега

Б)метание набивного мяча из положения лёжа

В)скакалка

Г)забить мяч в ворота

### **3)игра «мышеловка»**

**Подвижные игры могут меняться в зависимости от количества детей**