

ISBN 5-98527-042-4



В пособии предлагается система физкультурно-оздоровительной работы в группах раннего возраста, структурированная по основным тематическим блокам: условия, необходимые для развития движений детей; двигательный режим; оздоровительные и медико-санитарные мероприятия, диагностика уровня физического развития малышей.

В пособие включены варианты проведения утренней гимнастики, сенсомоторные игры, упражнения, тренирующие дыхание, системы физкультурных занятий для групп кратковременного пребывания «Вместе с мамой» с 1,5 до 2-х лет, в обычных группах с 1 года 6 месяцев до 2-х лет и с 2-х до 3-х лет и др. Книга адресована воспитателям по физической культуре, педагогам групп раннего возраста дошкольных образовательных учреждений, родителям.



Темрова О.А.

МАЛЫШИ, ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

**Система работы по развитию
основных движений
детей раннего возраста**



УДК 372.3/.4
ББК 74.100.5

ISBN 5-98527-042-4

Рецензенты:

методист кафедры физического воспитания МИОО Амарян Р.И.,
заведующая лабораторией дошкольного воспитания
НМЦ ЮВАО г. Москвы Голицына Н.С.

Авторский коллектив:

Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г.

М 20 Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. — 120 с.

В пособии предлагается система физкультурно-оздоровительной работы в группах раннего возраста, структурированная по основным тематическим блокам: условия, необходимые для развития движений детей; двигательный режим; оздоровительные и медико-санитарные мероприятия, диагностика уровня физического развития малышей.

В пособие включены варианты проведения утренней гимнастики, сенсомоторные игры, упражнения, тренирующие дыхание, системы физкультурных занятий для групп кратковременного пребывания «Вместе с мамой» с 1,5 до 2-х лет, в обычных группах с 1 года 6 месяцев до 2-х лет и с 2-х до 3-х лет и др.

Книга адресована воспитателям по физической культуре, педагогам групп раннего возраста дошкольных образовательных учреждений, родителям.

ISBN 5-98527-042-4

© Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г., 2006
© ООО Издательство «Скрипторий 2003», 2006
Все права защищены

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения. В последнее время особый интерес вызывает работа с детьми раннего возраста.

Сегодня, к сожалению, не все родители имеют возможность предоставить своим малышам достаточно времени, места и необходимое оборудование для правильного физического развития, поэтому основная нагрузка ложится на дошкольное учреждение.

Всем давно известно, что *движение* – это:

- врожденная, жизненно необходимая потребность человека,
- эффективное лечебное средство,
- познание окружающего мира,
- важное средство воспитания и общения.

Полноценное нервно-психическое развитие малыша невозможно без достаточного количества движений, которые являются одним из средств физического воспитания. Для этого ему нужно предоставить место, удобную одежду, предметы, которые бы побуждали к движению.

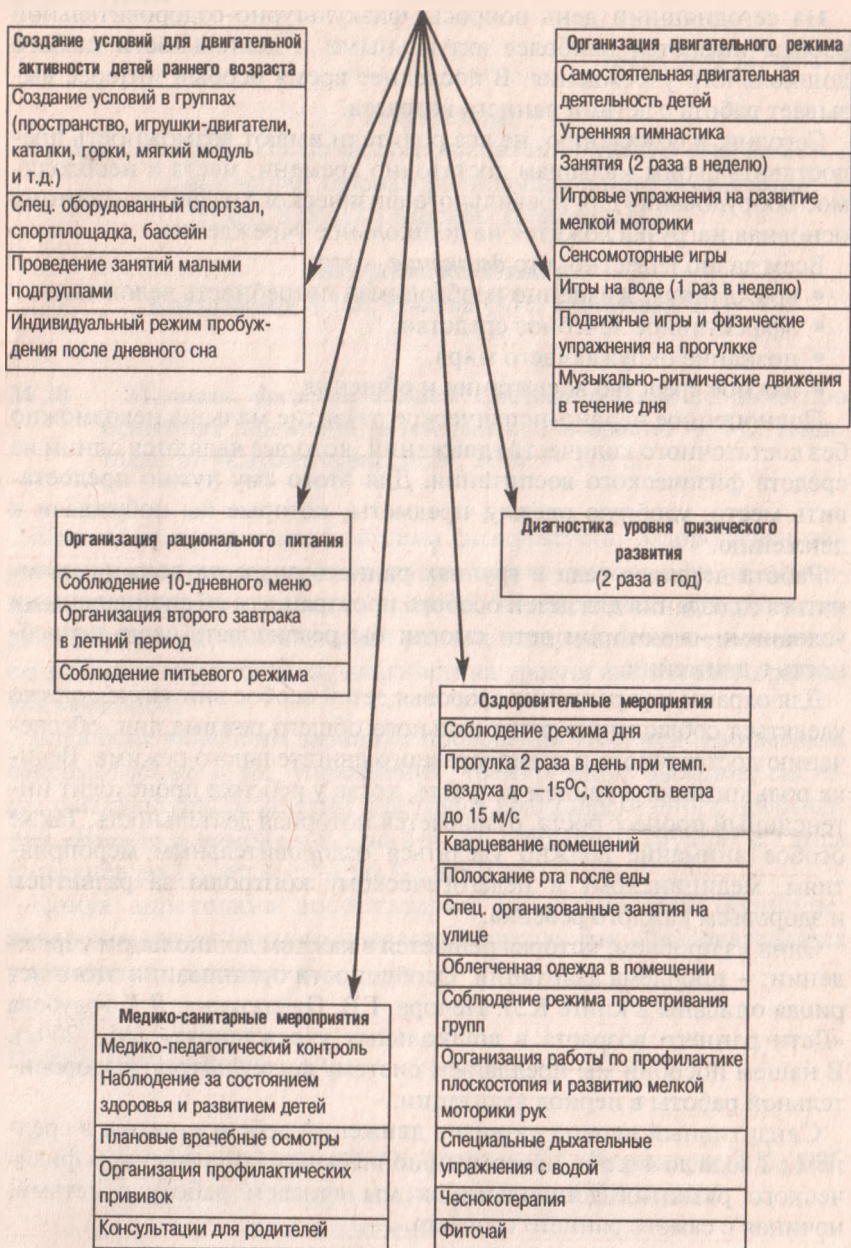
Работа детского сада в группах раннего возраста должна начинаться с создания для детей особого пространства со специальными условиями, в котором дети смогли бы реализовать свою потребность в движении.

Для охраны и укрепления здоровья детей особое внимание должно уделяться соблюдению рационального общего режима дня, обеспечению достаточного и разнообразного двигательного режима. Велика роль питания в раннем возрасте, когда у ребенка происходит интенсивный процесс роста, развивается моторная деятельность. Также особое внимание должно уделяться оздоровительным мероприятиям, медицинскому и педагогическому контролю за развитием и здоровьем каждого ребенка.

Одна из проблем, которая решается в каждом дошкольном учреждении, – проблема адаптации. Особенности организации этого периода описаны в книге К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева «Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях» (М., 2002). В нашем пособии мы предлагаем систему физкультурно-оздоровительной работы в период адаптации.

Синзитивный период развития движений ребенка длится в среднем с 1 года до 4-х лет, поэтому приоритетным направлением физического развития дошкольников мы считаем работу с детьми, начиная с самого раннего возраста.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ГОУ Д/С № _____

Форма работы	Двигательный режим									
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер
1. Утренняя гимнастика:										
Игровые упражнения общеразвивающего воздействия			3		3					
подвижные и хороводные игры	3								3	
веселые сюрпризы							3			
2. Физкультурное занятие			15				15			
3. Музыкальное занятие	5				5					
4. Игры на воде									15	
5. Прогулка										
Подвижная игра:										
бессюжетная	5			5	5			5	5	
сюжетная			5							
хороводная		5								
игра-забава	5									5
Самостоятельная двигательная деятельность										
Игровые упражнения с физкультурными пособиями (индивидуально, подгруппами). В холодный период игр. упр. переносятся в групповое помещение	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Оздоровительная ходьба	4								4	
Мини-поход «Топ, топ, топает малыш...». В зимний период – катание с горки					20					
6. Разминка после сна:										
физ. упражнения общеразвивающего воздействия		2		2		2		2		2
развитие мелкой моторики (игровые упражнения)		2				2				2
оздоровительная дорожка				2				2		
7. Музыкально-ритмические движения		3			3			3		
8. Самостоятельная двигательная деятельность:										
мини-стадион										
спортивные игрушки										
физкультурные пособия										
9. Подвижные игры		3		3		3		3		3
Общее время за неделю	24	17	25	19	33	14	25	22	29	14
3 часа 42 минуты		41		44		47		47		43

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Организация периода адаптации – серьезная забота всех педагогов детского сада. Очень важно постараться сделать все возможное, чтобы стрессовое состояние, которое испытывает в этот период малыш, не отразилось на его здоровье.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в это время помогают снять напряжение и скованность у детей и способствуют более легкому привыканию к новым условиям. На наш взгляд, целесообразно выполнение следующих моментов в работе педагогов:

1. Ознакомление с медицинскими картами детей;
2. Оформление листков здоровья по мере поступления детей;
3. Создание в группе психологически комфортной обстановки, атмосферы радости, покоя, тепла (использование в работе с детьми фольклорных, пальчиковых игр: «На блины», «Еду-еду к бабе, к деду», «Ой, люли, люли...», «Кто у нас хороший?», «Жил был у деточки маленький носик»);
4. Осуществление постепенного приема детей по щадящему режиму (не более 2–3 детей в неделю), индивидуально для каждого ребенка;
5. Первые посещения детского сада ребенком проводить на свежем воздухе (во время утренней прогулки);
6. Ежедневные наблюдения за психологическим состоянием детей на протяжении всего периода адаптации, с отметками в индивидуальных листках адаптации;
7. Создание специальной предметно-развивающей среды в группах для самостоятельной двигательной активности детей (много свободного места, различные двигатели, каталки, детали мягкого модуля: горка, ступеньки, различные предметы для составления дорожки препятствий);
8. Проведение утреннего приема детей на свежем воздухе;
9. Организация игр-забав, направленных на создание доверительных отношений между взрослым и ребенком: «Я иду к вам, в гости с подарками», «Загляни ко мне в окошко», «Шли-шли, что-то нашли», «Приходите ко мне в гости»;
10. Игры-сюрпризы и игровые упражнения «Прятки», «Зашагали ножки топ-топ-топ...», «Мой веселый звонкий мяч», «Догони ленточку», «Мыльные пузыри», «Догонялки»;

11. Начинать индивидуальные занятия по физической культуре в групповом помещении и на улице на специальной физкультурной площадке;

12. Организация физических упражнений на улице: прокатывание мяча в прямом направлении, скатывание мяча с горки, ходьба по бревну приставным шагом боком, перешагивание через бревнышки, ходьба по кругу (по шинам), ходьба в ограниченном пространстве на высоте (вертикальные бревнышки);

13. Организация игр-забав для поддержания эмоционального настроения детей (фольклорные попевки, потешки, пестушки, прибаутки, игры с песком и водой: «Выжимаем», «Вылавливаем игрушки», «Ловлю игрушки»);

14. Организация совместного чаепития с детьми (фиточай).

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Физическое воспитание детей раннего возраста способствует укреплению здоровья, обеспечению оптимального физического развития, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию точных двигательных навыков и основных движений, а также развитию качества движений. Оно помогает выработать у детей привычку к специальным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту.

Одним из средств физического воспитания являются физические упражнения. Л.Г. Голубева выделяет 5 задач по развитию движений ребенка с 1 года 2 месяцев до 3-х лет, которые решаются с помощью специальных упражнений¹:

1. Обучение правильной ходьбе.

Правильная ходьба вырабатывается путем постепенного (по мере тренировки) сужения дорожки (от 30 до 10 см), по которой ходит ребенок.

2. Развитие чувства равновесия.

Учить ребенка ходить по ограниченной поверхности, поднимая ее на определенную высоту.

3. Профилактика плоскостопия.

Правильному формированию стопы способствуют ходьба босиком, по наклонным плоскостям и специальные упражнения.

4. Формирование правильной осанки (укрепление мышц спины и живота).

Выполняются упражнения: ползание на четвереньках, подлезание под различные поверхности и перелезание через них.

5. Развитие координации движений.

Выполняются специальные упражнения: перешагивание, перепрыгивание и т.п.

Помимо задач развития движений детей раннего возраста на занятиях решаются другие задачи:

1. Учить ориентироваться в пространстве;

2. Расширять двигательный опыт;

3. Активизировать познавательную деятельность детей;

4. Приобщать к совместной деятельности;

¹ Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. М., 1996 г.

5. Воспитывать самостоятельность;
6. Учить преодолевать трудности;
7. Развивать творчество в движении;
8. Развивать сенсорные способности;
9. Обучать работе на несложных спортивных снарядах.

На всех физкультурных занятиях следует обеспечить оптимальную физическую нагрузку и двигательную активность каждого ребенка, создать благоприятные условия для общения детей между собой и с воспитателями. Также необходимо создать эмоционально благоприятную обстановку, в которой малыши часто проговаривают свои действия, слышат похвалу, чувствуют совместную радость, получают удовлетворение от выполнения упражнений.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА 6 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ

Используя рекомендации С.Я. Лайзане, В.А. Шишкиной, Л.Г. Голубевой по проведению физкультурных занятий с детьми раннего возраста, нами разработана и апробирована система занятий, которые имеют ряд особенностей и, на наш взгляд, обязательных условий для их результативного проведения.

1. С детьми проводятся 2 занятия в неделю в спортивном зале по 7–10 мин.

2. Занятия проходят малыми подгруппами по 2–4 человека.

3. На занятии обязательно присутствуют педагог по физической культуре и воспитатель группы.

4. Несколько изменена традиционная структура занятия.

5. Освоение основных движений чередуется с общеразвивающими упражнениями, за счет чего обеспечивается смена активных движений и кратковременного отдыха, а также различных исходных положений.

6. В работе с детьми этой возрастной группы общеразвивающие упражнения используются мало.

Проводятся специальные упражнения с длинной гимнастической палкой или обручем, малыши выполняют действия одновременно с воспитателем. Эти упражнения требуют от малыша некоторого напряжения.

7. В каждое занятие включаются упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые необходимо чередовать.

8. На занятиях с детьми этого возраста нет прямого обучения, а усвоение движений и расширение двигательного опыта ребенка происходит за счет передачи двигательного опыта от взрослого к малышу.

9. Одно и то же занятие повторяется дважды: т.к. ребенок усваивает движение в результате многократного повторения и чувствует себя комфортно в знакомой ему обстановке.

10. На занятиях используется специальное оборудование и пособия:

- доска гимнастическая 200×25 см,
- наклонная доска или горка 100×30×30 см,
- мостики (2 шт.) высота – 20 см, ширина – 30 см,

- гимнастическая стенка с шириной шага, установленная под углом,
- лесенка-стремянка,
- гимнастическая скамейка 200×35×15 см,
- гимнастическая скамейка 200×35×30 см,
- ящики деревянные 30×30×15 см (2 шт. и более), 30×30×20 см (2 шт. и более),
- дуги деревянные высотой 50 см (2 шт.), высотой 60 см (2 шт.),
- длинная гимнастическая палка,
- станок для подпрыгивания,
- крупные детали мягкого модуля (лесенка, горки, сундучки разной высоты, бревна и др.),
- баскетбольные корзины,
- ребристые дорожки и массажные коврики,
- разнообразные пособия (мячи, ленточки, погремушки, обручи, игрушки, мешочки, клубочки, колокольчики, вертушки и многое другое).

11. В этом возрасте вместо подвижных игр используются игровые упражнения, не имеющие правил и не требующие от ребенка умения согласовывать свои движения с движениями других детей, а лишь помогают постепенному переходу от индивидуальных действий к совместным.

12. Активизирует ребенка на занятии эмоциональная речь педагога и его общение с каждым малышом.

13. Физкультурные занятия в этой возрастной группе начинаются после периода адаптации и требуют особого внимания по выполнению правил охраны жизни и здоровья детей.

14. Занятия проводятся в специальной физкультурной форме, в удобной обуви или босиком.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА 6 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ

Сентябрь Период адаптации

Целесообразно, чтобы в период адаптации воспитатель по физкультуре приходил к детям в группу и на утреннюю прогулку, находился там некоторое время, наблюдая за малышами, тем самым приучая их к себе.

Когда дети привыкнут, начинается следующий этап: воспитатель приходит к детям с игрушкой (Би-ба-бо, мячом, погремушками, кубиками), привлекая их внимание, и предлагает детям движения с этими предметами:

- мяч — прокатить с горки из мягкого модуля и догнать его: воспитатель катит 1 или 2 мяча в прямом направлении и просит малыша принести мяч ему обратно;
- погремушка — позвенеть, постучать о свою ладонь, о ладонь воспитателя;
- кубики — постучать друг о друга, об пол и т.д.

Учитывая психологические особенности детей раннего возраста, эти упражнения необходимо проводить индивидуально или с несколькими детьми, проявившими интерес. Остальные могут просто наблюдать, заставляя или навязывая ребенку какие-либо действия нельзя. Действовать надо аккуратно и терпеливо.

В период адаптации, на наш взгляд, можно приносить в группу некоторое спортивное оборудование: дуги для подлезания, детали мягкого модуля, которые можно скомбинировать в дорожки препятствий (горки, лестницы, кубы, бревна и т.д.), чтобы дети привыкали к нему и больше двигались в групповой комнате, укрепляя крупные группы мышц.

Октябрь

Начиная с октября месяца воспитатель группы приводит по 2–3 ребенка в физкультурный зал. Занятия проводятся только с детьми, которые проявляют интерес. Дети, проявляющие беспокойство, находятся рядом с воспитателем группы и наблюдают. Таким образом ма-

льши постепенно привыкают к новому помещению и включаются в действие, чему способствует специальное оборудование и пособия.

Первая и вторая недели

Программное содержание: учить детей ходьбе по наклонной плоскости, действиям с мячами, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия.

Оборудование: деревянные мостики, дуги, игрушки, детали мягкого модуля, мячи среднего размера, деревянная горка, корзина, 2 ящика.

План-конспект занятия

1. Дорожка препятствий:

- пройти по деревянным мостикам,
- проползти под двумя дугами к игрушке,
- проползти на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (1; 2)²

(вверх, вниз).

Дорожку пройти 2–3 раза³.

2. Упражнения с мячами:

- скатить мяч с деревянной горки в «воротики» (2–3 раза),
- собрать мячи в корзинку.

3. Взойти поочередно на 2 ящичка и спуститься.

Повторить 2–3 раза.

Третья и четвертая недели

Программное содержание: учить детей действовать с предметами, упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, развивать чувство ритма, внимание и умение реагировать на слова воспитателя.

Оборудование: кубики, корзина, мостики, ящики, детали мягкого модуля, маленькие мячики, погремушки.

² Цифрами указаны пособия из мягкого модуля (см. с. 117), их расположение и последовательность установки.

³ Здесь и далее указана дозировка выполнения упражнений. Если ссылка на дозировку отсутствует, упражнение выполняется 1 раз.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Разноцветные кубики».

Воспитатель высыпает кубики по залу. Дети берут по два кубика, стучат ими друг о друга и собирают их в корзину.

2. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- взойти на ящик, спуститься с него (2 ящика стоят друг за другом на расстоянии 50–60 см),
- проползти на четвереньках по мягкому модулю (1; 4; 2) вверх, вниз.

Дорожку пройти 2–3 раза.

3. Упражнения с маленькими мячами:

- постучать мячиком о разноцветные кружки, висящие на стене,
- скатить мяч с горки из мягкого модуля и сползти сверху вниз за мячом 2–3 раза.

4. Ходьба с погремушками.

Дети берут погремушки, ходят врассыпную за воспитателем и звенят погремушкой. Если ребенок стоит на месте и звенит погремушкой, не заставляйте его ходить.

Ноябрь

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять детей в ходьбе по наклонной плоскости, в ползании по ограниченной поверхности, в подлезании, учить собирать предметы, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве, укреплять крупные группы мышц.

Оборудование: мостики, дуги, доска, ящики, детали мягкого модуля, гимнастические палки, мячи, кубики, маты.

План-конспект занятия

1. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- проползти на четвереньках по широкой доске, под дугами,
- встать на ящик, который стоит в конце доски,

- сойти с ящика,
- проползти на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (1; 4; 2).
Дорожку пройти 2–3 раза.

2. Пассивные упражнения с длинной гимнастической палкой вместе с воспитателями. Упражнения выполняются одновременно с двумя, тремя детьми.

И.п.: сидя на тонких матах, обеими руками держаться за палку.

Поднять руки вверх и опустить вниз (4–5 раз). Воспитатель сидит лицом к детям и вместе с ними выполняет упражнение, приговаривая: «Подняли руки и опустили».

3. Игровое упражнение «Собери мячи и кубики».

Воспитатель высыпает из корзины мячи и кубики. Дети собирают их в корзину.

4. Ходьба за воспитателем по дорожкам, выложенным из матов, и по ковру.

5. Игра-развлечение «Мыльные пузыри».

Воспитатель выдувает мыльные пузыри, а малыши стараются их поймать.

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, по лестнице, в ползании на четвереньках, учить бросать мяч вдаль, развивать чувство равновесия, внимание, ориентировку в пространстве.

Оборудование: погремушки, 2 широкие доски, мостики, 2 мягких бревна, детали мягкого модуля (горка и лестница), обручи, мячи, кружки.

План-конспект занятия

1. Упражнение «Доползи до погремушки».

Дети ползут на четвереньках по широким доскам (30 см), в конце которых лежат погремушки. Малыши берут погремушку, встают и выполняют упражнения:

- поднять руку вверх и позвенеть погремушкой,
- спрятать погремушку за спину,
- присесть и постучать погремушкой об пол,

• постучать погремушкой или ладонью о кружки, которые висят на стене.

2. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- проползти на четвереньках через два бревна,
- пройти по мягкому модулю (5; 4; 1)

Дорожку пройти 2–3 раза.

3. Упражнения с обручем.

И.п.: стоя, держаться за обруч. Присесть и встать (4–5 раз). Воспитатель помогает детям взяться за обруч обеими руками и вместе с детьми выполняет упражнение.

4. Упражнение со средним мячом.

Бросить мяч вперед из-за головы, стоя за скамейкой (2 раза).

5. Игра «Прятки».

Где же, где же наши ножки,
Где же наши ножки?
Где же, где же наши ножки—
Нету наших ножек.

*Дети сидят на корточках,
обхватив колени.*

Вот, вот наши ножки,
Вот где наши ножки!
Пляшут, пляшут наши ножки,
Пляшут наши ножки.

Встают и топают ножками.

Где же, где же наши ручки,
Где же наши ручки?
Где же, где же наши ручки—
Нету наших ручек.

Прячут руки за спину.

Вот, вот наши ручки,
Во-от наши ручки,
Пляшут наши ручки.

*Показывают руки, вращая кистями.
Пляшут, пляшут наши ручки.*

Где же, где же наши детки—
Где же наши детки?
Где же, где же наши детки—
Нету наших деток.

Закрывают глаза ладошками.

Вот, вот наши детки,
Во-от наши детки!
Пляшут, пляшут наши детки,
Маленькие детки!

*Открывают глаза, приплясывают и
хлопают в ладоши.*

Декабрь

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе врассыпную с предметом, в подлезании, перелезании, учить подбрасывать мяч вверх, бегать в прямом направлении, закреплять умение бросать мяч вдаль, развивать внимание, чувство равновесия, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: 2 широкие доски, флажки, большой мяч диаметром 40 см, 2 дуги, 2 мягких бревна, 3 ящика, детали мягкого модуля (горка, лестница), мячи среднего размера, веревка.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Доползи до флажка».

Дети ползут на четвереньках друг за другом по широким доскам, которые лежат на полу параллельно, доползают до конца доски, встают, берут флажок и выполняют упражнения с ним:

- ходить, махать флажком над головой,
- присесть, постучать палочкой флажка об пол,
- встать, помахать флажком.

2. Игровое упражнение «Догони мяч».

Бег стайкой в прямом направлении за большим мячом 2–3 раза.

Второй взрослый следит за тем, чтобы дети не сталкивались. После бега воспитатель вместе с детьми убирает мяч на место, прокатывая его руками.

3. Дорожка препятствий:

- проползти на четвереньках под дугами по широкой доске,
- проползти через 2 бревна,
- взойти на ящики и сойти с них (3 шт., стоящие подряд),
- пройти по дорожке из мягкого модуля (1; 4; 5) (зайти по наклонной плоскости и спуститься вниз по лестнице).

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Упражнения со средним мячом:

- подбросить мяч вверх (2–3 раза),
- бросить мяч обеими руками вперед из-за головы, стоя за веревкой, натянутой на уровне груди ребенка.

5. Танцевальные движения «пружинка», «фонарики» под музыку «Ах вы, сени».

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять в действиях с предметами, в беге по ориентирам, в ползании на высоте, учить бросать предметы в горизонтальную цель, наклоняться через палку, развивать внимание, чувство равновесия, ритма, умение ориентироваться в пространстве, развивать крупные группы мышц.

Оборудование: стойки, длинная палка, кубики, корзины, 2 тонких мата, мостики, ящик, низкая скамейка (высота 15 см), мягкий модуль «Сундучки», 2 гимнастические палки, цветные кружки.

План-конспект занятия

1. Упражнения с кубиками.

Дети подходят к веревке (палке), приподнятой на высоте 40–50 см, по другую сторону веревки выложены кубики. Наклоняются над веревкой, берут 2 кубика и выполняют упражнения с ними:

- топают ногами и хлопают кубиками друг о друга,
- прячут за спину,
- вытягивают руки вперед, показывают кубики,
- приседают, стучат об пол,
- стучат о цветные кружки, висящие на стене,
- бросают в корзинки, стоя за веревкой.

2. Игровое упражнение «Догони меня».

Бег по кругу друг за другом, по двум матам, расположенным параллельно в разных концах зала, за воспитателем (2 круга).

Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на вертушку».

3. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- наступить на ящик, с ящика перейти на низкую скамейку,
- пройти по скамейке,
- спуститься со скамейки,
- ползание на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (1; 6) «Сундучки».

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Упражнения с гимнастической палкой.

И.п.: лежа на спине, держаться за палку, руки вытянуты. Сесть и лечь (4–5 раз). Воспитатель держит палку посередине и медленно тянет ее к себе и опускает.

И.п.: стоя, держаться за палку хватом сверху. Присесть и встать (3–4 раза). Воспитатель держит палку и вместе с детьми выполняет упражнение.

5. Дети идут за воспитателем стайкой в прямом направлении, топая ногами, стараясь попадать в ритм слов, которые произносит воспитатель:

Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы умеем, топ, топ, топ!
Топают сапожки, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!

Январь

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять детей в медленной ходьбе, в беге в прямом направлении, повторить упражнения с мячом, с подлезанием, учить совместным действиям во время игры, развивать ловкость, чувство равновесия, внимание.

Оборудование: 2 широкие доски, погремушки, мячи среднего размера, маты, тоннель, низкая и высокая скамейки, ящик, мягкий модуль «Сундучки», мягкое бревно, цветные кружки.

План-конспект занятия

1. Упражнение «Доползи до погремушки» (см. с. 15).
2. Упражнение со средним мячом:
 - подбросить мяч вверх (3–4 раза),
 - собрать мячи в корзину.
3. Игровое упражнение «Догони меня». Бег по периметру зала по двум матам друг за другом (2–3 круга).

Упражнение на восстановление дыхания: малыши идут вместе с воспитателем в медленном темпе, останавливаются и поглаживают свои ножки, а воспитатель произносит слова: «Ох, устали ножки, бежали по дорожке».

4. Дорожка препятствий:

- проползти тоннель,

- пройти по низкой скамейке,
- перейти на высокую скамейку,
- пройти по ней,
- сойти со скамейки на ящик и на пол,
- проползти по мягкому модулю (1; 6) «Сундучки».

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Упражнения с маленьким мячом:

- постучать мячом о разноцветные кружки, висящие на стене,
- прокатить мяч с мягкой горки и проползти за мячом вниз.

6. Игровое упражнение «Поезд».

Дети садятся на мягкое бревно друг за другом, берут гимнастические палки одной и другой рукой, хватом сверху. Впереди лицом к детям садится один воспитатель, а сзади другой. Все вместе делают движения руками вперед, назад. Взрослые произносят звуки: «Чух-чух-чух!» Затем взрослые останавливают движения рук. Следующее движение: поднять руки вверх и опустить вниз.

Упражнение повторить 2–3 раза.

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять в беге в прямом направлении, в ходьбе в ограниченном пространстве, закрепить бросок в горизонтальную цель, учить подпрыгивать, держась за палку, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и самостоятельность.

Оборудование: султанчики, мостики, стойки, гимнастические палки, высокая и низкая скамейки, ящик, детали мягкого модуля, станок, мешочки с песком, массажные мячи, 2 корзины.

План-конспект занятия

1. Упражнения с султанчиками (4–5 раз):
 - пройти, помахать султанчиком,
 - покатать султанчик между ладонками,
 - присесть, постучать султанчиком по полу одной рукой, затем другой.

2. Игровое упражнение «Бегите ко мне» (3–4 раза).

Дети бегут в прямом направлении к воспитателю, который каждый раз отходит в разные стороны зала.

3. Игровое упражнение «Зашагали ножки...».
(Малыши ходят рядом с воспитателем стайкой.)

4. Дорожка препятствий (2–3 раза):

- пройти по мостикам,
- пройти, перешагивая палки, приподнятые на высоту 10–15 см.
- пройти по разновысоким скамейкам,
- сойти с высокой скамейки на ящик,
- с ящика сойти на пол,
- проползти по мягкому модулю (1; 3; 2) (2–3 раза).

5. Подпрыгивание, держась за палку.

6. Забрасывание предметов в горизонтальную цель.

Дети берут мешочки с песком, которые лежат на скамейке и бросают их в корзины, стоящие на полу, за скамейкой (2 раза). Затем берут массажные мячи, прокатывают их между ладонями и бросают в корзины, стоя за скамейкой (2 раза).

7. Игровое упражнение «Прятки» под музыку (см. с. 16).

Февраль

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов по наклонной плоскости, в беге за мячом, в ползании, учить вставать на носки, дыхательным упражнениям, закрепить прокатывание мяча, развивать умение действовать по сигналу, укреплять крупные группы мышц и свод стопы.

Оборудование: разноцветные ленты (длина 100 см), большой мяч (диаметр 40 см), вертушки, мячи среднего размера, 2 дуги, мостики, ящик, высокая и низкая скамейки, детали мягкого модуля, 2 мягких кирпичика, гимнастические палки, тонкий мат, ребристая дорожка.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Догони ленту».

На длинную гимнастическую палку привязывают разноцветные ленты по количеству детей. Воспитатель, держа палку в руках, движется спиной вперед. Педагог предлагает детям, стоящим на четвереньках, догнать ленты. Дети доползают до палки, встают на ноги

и тянутся за лентами, пытаются приподняться на носочки. Снимают их и выполняют упражнение:

- помахать лентой вверх, вниз (одной и другой рукой).

2. Игровое упражнение «Догони мяч» (3–4 раза).

Бег за большим мячом (диаметр 40 см).

Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на вертушку».

3. Игровое упражнение «Послушный мяч».

Дети берут мячи средних размеров и прокатывают их в прямом направлении под дугой. Воспитатель говорит: «Какие послушные мячи, катятся прямо в «воротики». Затем малыши проползают на четвереньках под дугами за мячами.

4. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,

- перешагнуть 2 мягких кирпичика (высота 10–15 см),

- пройти по разновысоким скамейкам (спуститься с высокой скамейки, наступая на ящик),

- проползти по дорожке из мягкого модуля (6).

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Упражнения с гимнастической палкой (3–4 раза).

И.п.: лежа на животе, держась обеими руками за палку, поднять ее вверх и опустить.

И.п.: лежа на спине, держаться обеими руками за полку. Сесть и лечь.

6. Ходьба по ребристой дорожке.

Дети ходят по ребристой дорожке босиком.

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе с заданиями, в ограниченном пространстве, в беге по ориентирам, в ползании, повторить подпрыгивание, учить забрасывать мяч в обруч, развивать чувство ритма, умение ориентироваться, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: 3 ящика, 2 широкие доски, машины, тонкие маты, средние мячи, султанчики, обруч, мягкие горки, 3 мягких бревна, гимнастическая стенка, ящик, скамейка, платочки.

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия (2–3 раза):

- зайти на ящик высотой 15 см,
- спуститься с него,
- зайти на ящик 15 см,
- спуститься с него,
- войти в ящик глубиной 15 см,
- выйти из него.

2. Ходьба по доске (ширина 30 см) с машиной, держа ее за веревку (2–3 раза).

3. Бег по периметру зала друг за другом по трем матам и по ковру.

4. Упражнения с султанчиками (2 раза):

- ходьба с султанчиком, помахивая им над головой,
- прокатывать султанчиком между ладонями,
- постучать об пол султанчиком одной и другой рукой.

5. Упражнения со средним мячом:

• забросить мяч в обруч, находящийся в горизонтальном положении в руках у воспитателя (2–3 раза),

• взяться за обруч двумя руками, присесть и встать вместе с воспитателем (3–4 раза),

• скатить мяч по мягкой горке и сползти на четвереньках за мячом.

6. Дорожка препятствий:

- лазание по гимнастической стенке (индивидуально).
- пройти по мостикам,
- перешагнуть бревно,
- наступить на бревно,
- перешагнуть бревно,
- пройти по высокой скамейке (спускаться, наступая на ящик),
- подпрыгивание на месте, держась за палку.

Дорожку пройти 2–3 раза.

7. Упражнения с платочками.

Дети танцуют с платочками под музыку, с ее прекращением малыши приседают и прячутся за платочками, поднимая их к лицу. Воспитатель говорит: «Спрятались, детки!» Звучит музыка, дети продолжают танцевать (2–3 раза).

Март

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе по массажным коврикам, в бросании мяча вдаль, вверх, в ползании на четвереньках, учить наклонам в стороны, воспитывать смелость и самостоятельность, укреплять свод стопы.

Оборудование: шесты, мягкое бревно, мячи среднего размера, веревка, ящики, низкая скамейка, гимнастическая стенка, массажные коврики.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Поезд» с использованием мягкого бревна (см. с. 20).

Добавить движение. И.п.: руки в стороны, наклоны туловища в одну и другую стороны.

2. Упражнения со средним мячом:

- подбрасывать мяч вверх (3–4 раза),
- бросать мяч из-за головы вдаль через веревку, натянутую на уровне груди ребенка (2–3 раза),

- проползти под веревкой, догнать мяч.

3. Дорожка препятствий:

- проползти на четвереньках тоннель,
- перешагнуть палку, приподнятую на высоту 10–15 см,
- войти и выйти из ящиков (2 шт.),
- проползти на четвереньках по низкой скамейке и сползти с нее.

Дорожку пройти 2–3 раза,

- лазание по гимнастической стенке (индивидуально, 1–2 раза).

4. Упражнения с гимнастической палкой.

Воспитатель, сидя лицом к детям на коленях, держит в руках гимнастическую палку.

И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги до палки и опустить (4–6 раз). Дети постарше выполняют упражнение с одним воспитателем и пытаются ногами дотянуться до палки. Младшие или не очень подготовленные дети упражнение выполняют с другим воспитателем, который кладет палку под ноги, чуть выше стопы и помогает поднимать и опускать ноги с движением палки.

5. Ходьба по массажным коврикам (босиком).

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять в ползании по скамейке, в ходьбе по ограниченной плоскости, в бросании мяча вверх, закрепить упражнения с лентами, с шестами, развивать чувство равновесия и глазомер, укреплять крупные группы мышц.

Оборудование: ленточки, веревка, низкая и высокая скамейки, 2 наклонные доски, гимнастические палки, средние мячи, баскетбольная корзина.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Сними ленточку».

Дети подходят к веревке, на которой висят ленточки на высоте вытянутой руки ребенка. Воспитатель предлагает снять ленточки.

Малыши берут ленты, ходят врассыпную и машут ими вверх, вниз.

2. Дорожка препятствий:

- проползти на четвереньках по низкой скамейке,
- сползти с нее,
- зайти по наклонной доске на высокую скамейку,
- пройти по ней,
- сойти по наклонной доске,
- подпрыгивание, держась за палку.

Дорожку пройти 2—3 раза.

3. Упражнения со средним мячом:

- подбрасывание мяча вверх (3—4 раза),
- закладывание мяча в баскетбольную корзину.

4. Упражнения с гимнастической палкой (3—4 раза).

И.п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держась за палку.

И.п.: лежа на животе, держаться обеими руками за палку. Поднять палку и опустить.

5. Игра-развлечение «Мыльные пузыри» (см. с. 15).

Апрель

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе на высоте, перешагивании предметов, ползании на четвереньках, закрепить

упражнения с мягкими шариками, развивать равновесие и глазомер.
Оборудование: шарики, тоннель, 2 скамейки, мостики, мягкий модуль, маты, машины, доски, кружки.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Догони шарики».

Дети ползут на четвереньках за мягкими шариками, которые привязаны за ленты к палке. Догоняют их, встают на ноги, снимают шарики с лент и выполняют упражнения с ними:

- подбросить вверх (3–4 раза),
- бросить в вертикальную цель (кружки), висящие на стене (3–4 раза).

2. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- проползти тоннель,
- пройти по высокой скамейке,
- перейти на низкую скамейку,
- пройти по ней,
- спуститься со скамейки на мат,
- проползти по мягкому модулю (1; 7; 2; 4; 1).

Дорожку пройти 2–3 раза.

3. Перешагивание широких и узких длинных досок, лежащих параллельно (2–3 раза).

Воспитатель говорит: «Шагаем через узкие дорожки, через широкие...»

4. Ходьба по этим доскам с машиной, держа ее за веревку.

Малыш сам выбирает доску, по которой повезет машину (2–3 раза).

5. Игра «Догони собачку» и ходьба за собачкой (2–3 раза).

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, в ползании, пролезании, подлезании, повторить упражнение с кубиками, развивать равновесие, чувство ритма, самостоятельность, укреплять свод стопы.

Оборудование: ящики, чурбачки, кубики, средние мячи, дуги, скамейки, мостики, мягкий модуль, бревна.

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия (2–3 раза):
 - взойти на ящик (высота 15 см),
 - сойти с него,
 - зайти в ящик (высота 15 см),
 - выйти из него,
 - взойти на ящик (высота 15 см),
 - сойти с него,
 - перешагнуть два чурбачка.
 2. Бег по периметру зала друг за другом за воспитателем (2–3 круга).
 3. Упражнения со средним мячом:
 - прокатить мяч под дугами в прямом направлении,
 - проползти на четвереньках под дугой за мячом (2–3 раза),
 - бросить мяч вдаль из-за головы, стоя за скамейкой,
 - перелезть через скамейку и догнать мяч.
 4. Дорожка препятствий:
 - пройти по мостикам,
 - пройти по высокой скамейке,
 - сойти с нее,
 - проползти на четвереньках по мягкому модулю (1; 7; 2; 4; 1).
- Дорожку пройти 2–3 раза.
5. Повторить упражнения с кубиками (см. с. 18).
 6. Подвижная игра «Поезд», используя шесты.

Дети встают друг за другом и держатся за шесты. Впереди стоит воспитатель. Дети двигаются за воспитателем в прямом направлении и производят движения руками вперед-назад, произнося слова: «Чу-чу-чу!», «Ту-у-у-у!».

Май

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге по ориентирам, в бросании в горизонтальную цель, в упражнениях с обручем, с лентами, повторить пролезание под скамейкой, учить совместным действиям в игре, развивать умение ориентироваться в пространстве.

упражнения с мягкими шариками, развивать равновесие и глазомер.
Оборудование: шарики, тоннель, 2 скамейки, мостики, мягкий модуль, маты, машины, доски, кружки.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Догони шарики».

Дети ползут на четвереньках за мягкими шариками, которые привязаны за ленты к палке. Догоняют их, встают на ноги, снимают шарики с лент и выполняют упражнения с ними:

- подбросить вверх (3–4 раза),
- бросить в вертикальную цель (кружки), висящие на стене (3–4 раза).

2. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- проползти тоннель,
- пройти по высокой скамейке,
- перейти на низкую скамейку,
- пройти по ней,
- спуститься со скамейки на мат,
- проползти по мягкому модулю (1; 7; 2; 4; 1).

Дорожку пройти 2–3 раза.

3. Перешагивание широких и узких длинных досок, лежащих параллельно (2–3 раза).

Воспитатель говорит: «Шагаем через узкие дорожки, через широкие...»

4. Ходьба по этим доскам с машиной, держа ее за веревку.

Малыш сам выбирает доску, по которой повезет машину (2–3 раза).

5. Игра «Догони собачку» и ходьба за собачкой (2–3 раза).

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, в ползании, пролезании, подлезании, повторить упражнение с кубиками, развивать равновесие, чувство ритма, самостоятельность, укреплять свод стопы.

Оборудование: ящики, чурбачки, кубики, средние мячи, дуги, скамейки, мостики, мягкий модуль, бревна.

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия (2–3 раза):
 - взойти на ящик (высота 15 см),
 - сойти с него,
 - зайти в ящик (высота 15 см),
 - выйти из него,
 - взойти на ящик (высота 15 см),
 - сойти с него,
 - перешагнуть два чурбачка.
2. Бег по периметру зала друг за другом за воспитателем (2–3 круга).
3. Упражнения со средним мячом:
 - прокатить мяч под дугами в прямом направлении,
 - проползти на четвереньках под дугой за мячом (2–3 раза),
 - бросить мяч вдаль из-за головы, стоя за скамейкой,
 - перелезть через скамейку и догнать мяч.
4. Дорожка препятствий:
 - пройти по мостикам,
 - пройти по высокой скамейке,
 - сойти с нее,
 - проползти на четвереньках по мягкому модулю (1; 7; 2; 4; 1).

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Повторить упражнения с кубиками (см. с. 18).

6. Подвижная игра «Поезд», используя шесты.

Дети встают друг за другом и держатся за шесты. Впереди стоит воспитатель. Дети двигаются за воспитателем в прямом направлении и производят движения руками вперед-назад, произнося слова: «Чу-чу-чу!», «Ту-у-у-у!».

Май

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге по ориентирам, в бросании в горизонтальную цель, в упражнениях с обручем, с лентами, повторить пролезание под скамейкой, учить совместным действиям в игре, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: маты, ящики, плоские предметы, кирпичики, чурбачки, массажные мячи, обручи, скамейка, мешочки, собачка, разноцветные ленты.

План-конспект занятия

1. Ходьба с перешагиванием разновысоких предметов (2–3 раза), возвращаться по мату «Мягкая дорожка».
2. Игровое упражнение «Сними ленточку» (см. с. 25).
3. Бег по периметру зала друг за другом по трем матам (2–3 круга).
4. Прокатывание массажных мячей между ладонями или в процессе ходьбы.
5. Бросание набивных мешочков в горизонтальную цель (корзинки), стоя за скамейкой. Пролезть под скамейкой за мешочком.
6. Упражнения с обручем.
И.п.: сидя, держаться обеими руками за обруч (хватом сверху). Поднять руки и опустить (4–5 раз).
И.п.: стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться (3–4 раза). Воспитатель говорит: «Присели и встали», регулируя темп выполнения упражнения.
7. Подвижная игра «Собачка Жучка» (2–3 раза).
Дети встают в круг, в котором сидит собачка. Все ходят по кругу со словами: «Вот собачка Жучка, хвостик-закорючка. Шерстка пестрая, зубки острые». Дети останавливаются, поворачиваются в круг лицом. Грозя пальчиком, говорят: «Ты, собачка, не лай, лучше с нами поиграй!» Малыши убегают и прячутся за предметы в зале.
Повторить 2–3 раза.

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять в разных видах ходьбы, в ползании на четвереньках, в беге, повторить бросание в цель, лазание по гимнастической стенке, развивать равновесие, правильное дыхание, укреплять свод стопы.

Оборудование: машины, шарики, доски, мостики, скамейки, бревна, вертушки, гимнастическая стенка, канат, дуги.

План-конспект занятия

1. Повторить игровое упражнение «Догони шарики» (см. с. 26).
2. Дети кладут свои шарики в машины и провозят их по доскам, лежащим на полу параллельно (3 шт.).
3. Ходьба с перешагиванием широких и узких досок (2–3 раза).
4. Дорожка препятствий:
 - пройти по мостикам,
 - проползти на четвереньках через бревно, под дугой (2 шт.),
 - пройти по скамейке, по выбору (высокой или низкой), скамейки стоят параллельно.

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Игра «Догони, догоню».

Сначала дети догоняют воспитателя, затем наоборот.

Упражнение на восстановление дыхания: подуть на вертушку.

6. Лазание по гимнастической стенке (индивидуально, 2 раза).

7. Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становятся близко друг к другу и говорят:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,
Оставайся такой, да не лопайся.

Постепенно круг расширяют и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» — дети опускают руки и садятся на корточки, говорят: «Хлоп». Можно после слов «лопнул пузырь» предложить детям, по-прежнему держась за руки, двигаться к центру круга, произнося: «ш-ш-ш-ш». Малыши вновь надувают пузырь, отходя назад, образуя большой круг.

Произносить текст надо медленно, четко, привлекая детей к повторению слов за воспитателем. Вместо четверостишия можно произносить звуки, имитирующие надувание шара, «пф-пф-пф» и сдувание «ш-ш-ш». Когда шар лопнет, хлопнуть в ладоши и присесть.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 2–3 ЛЕТ

1. Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю по 10–15 минут в физкультурном зале после окончания адаптационного периода.

2. Занятия проводятся в физкультурной форме, босиком.

3. Дети делятся на подгруппы: в начале года по 3–4 человека, в конце – 7–8 детей.

4. Обязательно на занятиях присутствует педагог группы, который знаком с конспектом занятия.

5. Несколько изменяется традиционная структура занятия: обще-развивающие упражнения используются в процессе всего занятия.

6. Варианты построения занятий:

1 вариант.

- Дорожка препятствий для профилактики плоскостопия и развития равновесия.

- Игровое упражнение или сюрпризный момент.

- Бег.

- Упражнения на восстановление дыхания.

- Упражнения с мячом.

- Дорожка препятствий.

- Игровое упражнение или подвижная игра.

2 вариант.

- Сюрпризный момент.

- Игровое упражнение или двигательные задания.

- Бег.

- Упражнения на восстановление дыхания.

- Дорожка препятствий.

- Упражнения с мячом.

- Дорожка препятствий.

- Подвижная игра или игровое упражнение.

- Дорожка для профилактики плоскостопия.

3 вариант (используется в конце учебного года).

I. Вводная часть.

- Дорожка препятствий.

- Двигательное задание.

- Бег.
- Упражнения на восстановление дыхания.

II. Основная часть.

- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Дорожка препятствий.
- Упражнения с мячом или другим предметом.
- Подвижная игра.

III. Заключительная часть.

- Упражнения на снижение физической нагрузки.

На каждом занятии используются упражнения с мячом, упражнения из разных исходных положений и упражнения на укрепление крупных групп мышц. На занятиях нет перестроений и построений, используется бег по ориентирам.

7. Каждое занятие повторяется дважды, но с изменениями (другой сюрпризный момент, другие упражнения с мячом и т.п.).

8. На занятиях используется стандартное физкультурное оборудование для детских садов и разнообразные пособия (см. с. 116–117).

9. В начале года в большей степени используются игровые упражнения и бессюжетные игры, ко второй половине года включаются сюжетные игры.

10. На занятиях осуществляется общение с каждым ребенком.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ

Октябрь

Занятие 1

Программное содержание: знакомить детей с большим залом, упражнять детей в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве и на звук.

Оборудование: мячи, погремушки, разноцветные ленточки, 2 широкие доски, колокольчик, собачка.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Собери мячи».

Дети входят в зал и видят разбросанные по залу мячи, воспитатель говорит: «Мячи раскатились по залу, давайте соберем их в корзину», — малыши ходят (бегают) по залу и собирают мячи. Каждого ребенка, который приносит мяч, воспитатель хвалит и называет по имени.

Упражнение повторяется 2 раза.

2. Упражнение на равновесие.

Воспитатель обращает внимание детей на дорожку, которая выложена в зале, и предлагает по ней пройти:

- по широкой доске,
- по наклонным плоскостям из мягкого модуля.

Дорожку пройти 2 раза.

Во время прохождения дорожки воспитатель произносит слова: «Зашагали ножки, топ-топ-топ, прямо по дорожке, топ-топ-топ...»

3. Упражнение «Достань ленточку».

Воспитатель подходит к гимнастической стенке и звонит в колокольчик, привлекая внимание детей. Малыши подходят к лестнице и видят на ней ленточки, которые висят на разной высоте. Воспитатель предлагает снять ленточки и подарить их собачке, которая сидит на скамейке. Кто-то из ребят, чтобы достать ленту, встает на носочки, кто-то на перекладину. Дети с лентами идут к скамейке, кладут их (дарят собачке) и берут погремушки, которые лежат рядом.

4. Упражнения с погремушками (4 раза):

- поднять руку вверх, позвенеть погремушкой,
- постучать по ладошке,

- спрятать за спину,
- вытянуть руки вперед, показать погремушку.

Дети кладут погремушки рядом с собачкой и прощаются с ней.

Занятие 2

Повторить занятие 1 (с изменениями).

Программное содержание: знакомить детей с большим залом, упражнять детей в действиях с предметами, в беге в прямом направлении стайкой, развивать умение ориентироваться в пространстве и на звук.

Оборудование: мячи, погремушки, разноцветные ленточки, 2 широкие доски, колокольчик, собачка, мяч диаметром 40 см.

1. В конце занятия провести игровое упражнение «Догони мяч» (см. с. 17). Повторить 2 раза.

2. Воспитатель вместе с детьми прокатывает мяч в прямом направлении, не выпуская его из рук.

Занятие 3

Программное содержание: упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, беге в прямом направлении, ползании на четвереньках, учить бросать предметы вдаль, развивать чувство ритма, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: 2 дуги, 2 широкие доски, кубики, большой мяч (диаметр 40 см), мягкий модуль (горки), скамейка, корзина.

Ход занятия

1. Игровое упражнение «Разноцветные кубики».

Воспитатель с корзиной в руках встречает детей в зале и говорит: «Давайте поиграем в кубики» и высыпает кубики на пол. Малыши берут по два кубика и выполняют упражнения:

- постучать кубиками друг о друга,
- присесть, постучать об пол одновременно двумя кубиками.

Воспитатель и дети произносят: «Тук-тук-тук»,

- встать, спрятать кубики за спину,
- вытянуть руки вперед, показать кубики.

Дети опять прячут кубики за спину, идут к скамейке и встают за нее.

- бросить кубики вдаль, перелезть через скамейку, взять кубики и вернуться в исходное положение.

Повторить 2 раза.

Затем дети убирают кубики в корзину.

2. Дорожка препятствий:

- пройти по широкой доске,
- проползти под дугами на четвереньках,
- проползти по наклонной плоскости из мягкого модуля вверх-вниз.

Дорожку пройти 2–3 раза.

3. Повторить игровое упражнение «Догони мяч» (см. с. 17).

4. Воспитатель дает каждому ребенку большой мяч, и они прокатывают мяч в прямом направлении, не выпуская его из рук.

Занятие 4

Программное содержание: упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, беге за воспитателем, бросании мяча на дальность, повторить перелезание и ползание на четвереньках, учить прокатывать мяч в прямом направлении, развивать умение ориентироваться в пространстве, самостоятельность.

Оборудование: маленькие и средние мячи, скамейка, маты, дуги, широкая доска, зайчик, мыльные пузыри, бревно, ящик.

План-конспект занятия

1. Игра-забава: «Мыльные пузыри».

2. Упражнения с мячом: дети идут к корзине с мячами, а в ней сидит зайчик. Воспитатель говорит: «Зайка принес вам мячи и предлагает вам с ними поиграть». Малыши берут по одному маленькому мячу, идут за скамейку и выполняют упражнения:

- бросить мяч вдаль,
- перелезть через скамейку, догнать мяч и вернуться обратно (2 раза),

- собрать мячи в корзину.

3. Дорожка препятствий:

- проползти по доске,
- проползти через бревно,
- пройти по скамейке и сойти на ящик.

Не разрешайте детям прыгать с высоты!

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Упражнения с мячом.

Прокатить мяч в прямом направлении под дугу и проползти на четвереньках под дугой за мячом. Повторить 3–4 раза.

5. Игра «Догони меня».

Дети бегут по периметру зала друг за другом по двум матам, догоняя воспитателя, в руках которого мяч.

6. Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».

Занятие 5

Программное содержание: упражнять детей в беге по ориентирам, в ползании на четвереньках по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве и на себя.

Оборудование: ящики (высота 15 см), деревянные горки, маты, скамейка, гусь, султанчики, разноцветные ленты, средние мячи, колокольчики.

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия:

- зайти на ящик и спуститься с него (3 ящика стоят подряд на расстоянии 50 см друг от друга).

Дорожку пройти 2 раза.

2. Упражнение с лентами и султанчиками.

Дети идут на середину зала, где их ждет гусь, рядом с которым лежат ленточки. Воспитатель спрашивает у ребят: «Как разговаривает гусь?» Дети отвечают: «Га-га-га». Воспитатель предлагает малышам взять ленточки и поиграть с ними:

- ходьба по залу, помахивая лентами вверх, вниз. Во время выполнения детьми задания, второй воспитатель кладет около гуся султанчики. Малыши подходят к гусю, кладут ленты и берут султанчики:

- прокатывание султанчиков между ладонями.

3. Бег по периметру зала за воспитателем по трем матам.

4. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на вертушку».

5. Дорожка препятствий (3–4 раза):

- проползти по скамейке на четвереньках и сползти с нее на толстый мат,

- пройти по наклонной деревянной плоскости вверх, вниз.

6. Упражнения с мячом.

Прокатывать мяч с деревянной горки сверху вниз.

Повторить 3–4 раза.

7. Ходьба с колокольчиками.

Занятие 6

Повторить занятие 5 без изменений.

Ноябрь

Занятие 1

Программное содержание: упражнять в бросании мяча вверх, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, ползании и перелезании, умении действовать с предметами, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, укреплять крупные группы мышц.

Оборудование: зайка, колокольчик, погремушки, разноцветные листочки, дуги, маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая доска, 2 мягких бревна, мячи, 2 ящика, ребристая дорожка, разноцветные ленточки.

План-конспект занятия

1. Дорожка препятствий на профилактику плоскостопия и развитие равновесия (3–4 раза):

- зайти на ящик, спуститься с него (2 раза),
- пройти по ребристой дорожке.

2. Упражнения с погремушкой (4–5 раз).

Воспитатель звенит колокольчиком, привлекая внимание малышей. Дети подходят к нему и видят зайчика, рядом с которым лежат погремушки. Воспитатель говорит: «Зайчик принес вам погремушки, берите их и поиграйте».

Дети выполняют упражнения:

- идут по залу и звенят погремушкой, держа ее на уровне груди,
- останавливаются и стучат погремушкой о ладошку свободной руки,
- стучат по своим коленям,
- идут к зайчику, отдают их зайке, говорят: «Спасибо!»

3. Бег по периметру зала по трем матам друг за другом.

4. Упражнение на восстановление дыхания.

Подуть на ленточки и помахать ими вверх-вниз.

5. Дорожка препятствий (2–3 раза):

- проползти под дугами,
- перелезть через два бревна,
- пройти по гимнастической скамейке и сойти с нее.

6. Упражнение со средним мячом:

- подбросить мяч вверх, не ловить его, повторить упражнение 4–5 раз.

7. Подвижная игра «Желтые листочки».

Воспитатель поет песенку и разбрасывает листья: «Ветер дует, дует, дует, завывает, желтые листочки под ноги бросает». Дети собирают листья и машут ими вверх, вниз.

Занятие 2

Повторить занятие 1 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в бросании мяча вверх, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, ползании и перелезании, прокатывании мяча в прямом направлении, умении действовать с предметами, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, укреплять крупные группы мышц.

Оборудование: зайка, колокольчик, погремушки, разноцветные листочки, дуги, маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая доска, 2 мягких бревна, мячи, 2 ящика, ребристая дорожка, разноцветные ленточки, игрушки.

Добавить упражнение с мячом после бросания мяча вверх:

- прокатить мяч в прямом направлении через ворота к игрушке, которая стоит на некотором расстоянии от ворот.

Повторить 2–3 раза.

Занятие 3

Программное содержание: упражнять в действиях с предметами, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, бросании мяча вдаль, ползании на четвереньках, повторить дыхательные упражнения, развивать чувство равновесия, ритма, внимание, умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: цветные кубики, шнур с колокольчиком, мячи, бревна, палки, дуги, маты, ребристая дорожка, кирпичик, гимнастическая скамейка, гимнастическая доска, корзина, ящики, вертушки.

Ход занятия

1. Дорожка на развитие равновесия (2–3 раза):

- пройти по ребристой дорожке,
- заходить на ящики и спускаться с них,
- перешагнуть кирпичик.

2. Игровое упражнение «Разноцветные кубики» (см. с. 33).

3. Бег по периметру зала по трем матам, друг за другом.

4. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на вертушку».

5. Упражнения с мячом:

- перебросить мяч через шнур, двумя руками из-за головы.

Дети с мячами заходят за гимнастическую скамейку. В 40 см от скамейки на уровне глаз ребенка натянута шнур. Все вместе перебрасывают мяч через шнур произвольным способом.

- перелезть через скамейку удобным способом и догнать мяч.

Повторить 2 раза.

6. Дорожка препятствий:

- проползти на четвереньках по доске, подлезая под дуги,
- проползти на четвереньках по горке из мягкого модуля, вверх, вниз,
- пройти по гимнастической скамейке и сойти с нее.

7. Игровое упражнение «Поезд».

Дети сидят на мягком бревне, держатся руками за длинные гимнастические палки и выполняют движения вместе с воспитателем (4–5 раз):

- поднять руки вверх, опустить,
- покачаться из стороны в сторону, руки в стороны,
- движения руками вперед, назад.

При выполнении последних движений воспитатель поет песенку: «Вот поезд наш едет, колеса стучат, а в поезде наши ребята сидят. «Чу-чу, чу-чу-чу-чу», — пыхтит паровоз, далеко, далеко ребят он привез». (Музыка Н. Метлова, слова Т. Бабаджанян.)

Занятие 4

Повторить занятие 3 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в действиях с предметами, в ходьбе в ограниченном пространстве, в беге по ориентирам, в бросании мяча вдаль, в ползании на четвереньках, в перелезании через скамейку. Повторить дыхательные упражнения, развивать чувство равновесия, ритма, внимание, ориентировку в пространстве.

Оборудование: цветные кубики, шнур с колокольчиком, мячи, бревна, палки, дуги, маты, ребристая дорожка, кирпичик, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая доска, корзина, ящики, вертушки.

Внести в упражнения с мячом изменения: дети встают за две скамейки, стоящие параллельно. Бросают мяч вдаль, одну скамейку перелезают сверху и проползают под второй скамейкой.

В конце занятия вместо игры «Поезд» провести музыкально-ритмическую игру малой подвижности «Прятки». (Музыка Т. Ломовой, слова И. Плакиды.)

Занятие 5

Программное содержание: упражнять в действиях с предметом, в беге по ориентирам, в ходьбе в рассыпную, в метании в вертикальную цель, в ползании на четвереньках, закреплять знание о величине предметов, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, учить действовать в коллективе.

Оборудование: погремушки, шнур с колокольчиком, мячи, 2 дуги (40 см), 2 дуги (50 см), маты, кирпичики мягкие или пластиковые, гимнастическая скамейка, гимнастическая доска, бревно, палки.

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия:

- зайти на ящики и сойти с них (4 ящика),
- перешагнуть два кирпичика, стоящие друг за другом.

Дорожку пройти 2–3 раза.

2. Упражнения с погремушками.

Малыши в рассыпную ходят между предметами, руки держат за спиной. Воспитатель ходит вместе с детьми, меняя направление

движения, обращая внимание детей на лежащие предметы. Затем ребята берут погремушки и выполняют с ними знакомые движения.

3. Бег по периметру зала по трем матам и за скамейкой друг за другом.

4. Восстановление дыхания. Музыкально-ритмическая игра «Устали наши ножки». (Музыка Т. Ломовой, слова Е. Соковниной.)

5. Упражнение с мячами:

- высыпать из корзины большие и маленькие мячи.

Дети приносят сначала маленькие мячи и кладут их в корзину, затем большие мячи, большие мячи можно покатать на голове.

Повторить 2–3 раза.

6. Дорожка препятствий.

Двигательные задания:

- проползти на высоких четвереньках (опираясь на ступни ног и на ладони) под двумя высокими дугами,
- проползти на четвереньках по доске,
- проползти на четвереньках под двумя низкими дугами,
- пройти по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, сойти с нее.

Дорожку пройти 2–3 раза.

7. Упражнение с маленькими мячами:

- бросить в вертикальную цель.

Повторить 2–3 раза.

8. Подвижная игра «Поезд».

Сначала дети повторяют знакомые движения, сидя на бревне. Затем встают с него и продвигаются вперед. Звучит музыка «Голубой вагон», и малыши двигаются по залу, друг за другом, держась за палки. Во время движения, воспитатель несколько раз задает вопрос: «Как гудит поезд?» — и малыши произносят звук «Ту-у-у!». Музыка заканчивается, и воспитатель, останавливая движение, говорит: «Остановился наш поезд», — и все вместе произносят звук «Ш-ш-ш-ш!».

Занятие 6

Повторить занятие 5 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в действиях с предметами, в беге по ориентирам, в ходьбе врассыпную, в метании в вертикальную цель, в ползании на четвереньках, закреплять знание

о величине предметов, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, учить действовать в коллективе.

Оборудование: погремушки, шнур с колокольчиком, мячи двух размеров, 2 дуги (40 см), 2 дуги (50 см), маты, кирпичики мягкие или пластиковые, гимнастическая скамейка, гимнастическая доска, бревно, палки, султанчики, зонт, 2 мягкие горки.

Внести изменения в упражнение № 2.

1. Упражнения с погремушками и султанчиками.

Султанчики и погремушки лежат на полу на некотором расстоянии друг от друга. Дети ходят врассыпную между предметами, стараясь не задевать их. По предложению воспитателя дети берут погремушки, ходят между султанчиками.

Затем останавливаются и выполняют знакомые движения.

Дети убирают погремушки и берут султанчики.

2. Игровое упражнение «Султанчик танцует».

Показать детям, как султанчик умеет танцевать, прокатывая палочку султанчика между ладонями.

3. Заменить упражнение с мячами № 5.

Скатить мяч с мягкой горки и проползти на четвереньках сверху вниз и в прямом направлении за мячом 3–4 раза.

4. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

Дети стоят на матах и держатся за перекладину гимнастической стенки. Воспитатель говорит: «Солнышко! Детки прыгают как мячики!» — малыши прыгают или делают «пружинку», держась за перекладину. После слова «Дождик!» малыши бегут под зонт. При повторении игры воспитатель меняет свое место, чтобы дети лучше ориентировались и были внимательны.

5. Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».

Занятие 7

Программное содержание: упражнять в ходьбе и ползании в ограниченном пространстве, действиях с предметами, учить направлять движение мяча, повторить прокатывание мяча по ограниченной плоскости, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ребристая доска, ящики, ленты, кирпичики, тоннель, деревянная горка, маты, мячи, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, зонтик.

План-конспект занятия

1. Дорожка препятствий, направленная на развитие равновесия и профилактику плоскостопия:

- пройти по ребристой дорожке,
- зайти на ящик, сойти с него,
- войти в ящик и выйти из него (2 раза).

Дорожку пройти 2–3 раза.

2. Упражнение с лентами.

Дети подходят к воспитателю и берут разноцветные ленты, выполняют несложные движения с ними:

- помахать лентой вверх, вниз (одной и другой рукой),
- покружиться и присесть,
- встать, помахать лентой из стороны в сторону – «змейка».

3. Бег по периметру зала по трем матам и между скамейками друг за другом (3–4 раза).

4. Восстановление дыхания. Музыкально-ритмическая игра «Ноги и ножки» (2 раза).

Большие ноги шли по дороге:

топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Маленькие ножки бежали по дорожке:

топ-топ-топ-топ-топ, топ-топ-топ-топ-топ⁴.

5. Игровое упражнение «Веселые мячи» (3–4 раза):

- подбросить мяч вверх,
- бросить вниз об пол.

Упражнение проводится без ловли мяча.

6. Дорожка препятствий (2–3 раза):

- перешагнуть два кирпичика,
- подняться по наклонной доске,
- пройти по гимнастической скамейке и спуститься с нее на мат,
- проползти тоннель (возвращаясь к началу дорожки).

7. Упражнение с мячом.

Прокатить мяч по скамейке, проходя рядом с ней и скатить мяч с горки, приставленной к скамейке, попадая в «воротики» (2–3 раза).

8. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

9. Ходьба за воспитателем на носочках, с колокольчиками.

⁴ Т.Н. Сауко, А.И. Буренина. Топ-хлоп, малыши. С-Пб., 2001.

Занятие 8

Повторить занятие 7 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в ходьбе и ползании в ограниченном пространстве, действовать с предметами, учить направлять движение мяча, повторить прокатывание мяча по ограниченной плоскости, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ребристая доска, ящики, ленты, кирпичики, тоннель, деревянная горка, маты, мячи, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, зонтик.

Заменить упражнение «Веселые мячи» на бросание маленьких мячей в вертикальную цель (осенние листочки).

Во время проведения игры «Солнышко и дождик» воспитатель показывает, как капает капли (стучит пальцем по ладони), и произносит слова: «Дождик, дождик. Кап-кап-кап... Ты не капай долго так. Дождик, дождик льется, в руки не дается. Кап-кап...»

Дети повторяют движение рук и произносят слова: «Кап-кап».

Декабрь

Занятие 1

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге с препятствиями, в лазании по гимнастической стенке, в прокатывании мяча, в прыжках, развивать умение действовать сообща, ориентироваться в пространстве, чувство равновесия, глазомер, внимание, укреплять крупные и мелкие группы мышц, воспитывать смелость.

Оборудование: ящики (13 см; 20 см), цветные ленты длиной 50 см, маты, гимнастическая скамейка, широкая доска, мячи диаметром 18–20 см, дуги, обручи, подставки и рейки, кегли, ежик, массажные мячи, вертушки.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Ежик».

Детей встречает игрушечный ежик, рядом с ним корзинка с массажными мячиками (ежатами). Воспитатель высыпает из корзины массажные мячи, предлагает малышам догнать их и выполнить знакомые движения:

- покатать мяч между ладонями,
- покатать мяч об пол одной и другой ладошкой.

Дети убирают мячи в коробку и говорят ежику «спасибо».

2. Бег по периметру зала по трем матам и широкой доске друг за другом.

3. Упражнение на восстановление дыхания: подуть на вертушку.

4. Дорожка препятствий:

- перешагнуть приподнятые рейки (2 шт.) высотой 15 см,
- подняться по наклонной доске, приставленной к скамейке,
- пройти по гимнастической скамейке, перейти на ящик и спуститься,

- зайти на ящик и спуститься с него,
- пройти по толстому мату (возвращаясь к началу дорожки).

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Упражнения с мячом.

Большие мячи лежат в обруче, дети берут мячи, кладут на голову и идут к месту прокатывания мячей:

- прокатить мяч в прямом направлении и сбить кеглю, которая стоит под дугой.

Повторить 3–4 раза.

6. Игровое упражнение «Сними ленточку».

Малыши подходят к гимнастической стенке, на которой висят разноцветные ленты на разной высоте, достают их разными способами. Одни встают на носочки и дотягиваются, другие залезают на первую или вторую рейку и снимают ленты. Во время выполнения упражнения необходимо осуществлять страховку.

Малыши с лентами идут к ежику и дарят ему ленты, тем временем воспитатель вешает другие ленты и упражнение повторяется.

По дороге к ежику дети могут идти, размахивая лентой вверх, вниз или дуя на нее.

7. Подвижная игра «Птички в гнздышках».

Дети сидят в обручах. Это гнздышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину зала, разлетаются во все стороны, приседают, клюют корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. Воспитатель произносит слова:

Вот летели птички, птички невелички.
 Все летали, все летали — крыльями махали.
 На дорожку сели, зернышек поели.
 Клю-клю-клю-клю, как я зернышки люблю.

Перышки почистим, чтобы были чище.
Вот так, вот так, чтобы были чище!
Прыгаем по веткам, чтоб сильнее быть деткам.
Прыг-скок, прыг-скок, прыгаем по веткам.
А собачка прибежала и всех птишек распугала.

По сигналу: «Летите домой в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

Повторить 2–3 раза.

Занятие 2

Повторить занятие 1 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге с препятствиями, в лазании по гимнастической стенке, в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками, в прокатывании мяча, в прыжках, развивать умение действовать сообща, ориентироваться в пространстве, чувство равновесия, глазомер, внимание, укреплять крупные и мелкие группы мышц, воспитывать смелость.

Оборудование: ящики (13 см; 20 см), цветные ленты длиной 50 см, маты, гимнастическая скамейка, широкая доска, мячи диаметром 18–20 см, дуги, обручи, подставки и рейки, кегли, ежик, массажные мячи, вертушки.

Изменения в дорожке препятствий: вместо ходьбы по скамейке, проползти на четвереньках по скамейке и сползти на два мата, лежащих друг на друге.

Занятие 3

Программное содержание: упражнять в ходьбе и ползании по ограниченной плоскости, в беге с ориентирами, в бросании мяча вдаль, действовать с предметами, закреплять умение бросать мяч в определенном направлении, развивать чувство равновесия, ритма, глазомер, воспитывать самостоятельность и смелость.

Оборудование: узкая и широкая доски, деревянные ящички, обручи, цветные кубики, маты, гимнастические скамейки, мячи диаметром 6–8 см и 18–20 см, шнур, ленточки на палочках, цыплята (по количеству детей), курица и кот.

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия и формирование основных элементов ходьбы:

- пройти по узкой доске,
- зайти на ящик (высота 20 см), сойти с него,
- войти в ящик (высота 15 см), выйти из него,
- войти в ящик (высота 15 см), выйти из него,
- зайти на ящик (высота 20 см), сойти с него.

Дорожку пройти 2–3 раза.

2. Игровое упражнение «Разноцветные кубики».

Воспитатель гремит кубиками в коробке, тем самым привлекая слуховое внимание детей, спрашивает: «Что это стучит в коробке?» приседает и показывает содержимое коробки. Дети берут по два кубика и выполняют знакомые движения:

- дети идут, высоко поднимая ноги, стучат кубиками и говорят: «Топ, топ, топ! Хлоп-хлоп-хлоп!»,
- стоя на месте, прячут кубики за спину и затем показывают их,
- приседают и стучат об пол одновременно двумя кубиками,
- стучат об пол кубиками поочередно правой и левой рукой,
- встают, стучат кубиками перед грудью, поднимают руки, стучат кубиками над головой.

При выполнении движений необходимо менять темп (стучать быстро и медленно).

3. Бег по периметру зала по трем матам и между двумя скамейками.

4. Упражнение на восстановление дыхания.

Музыкально-ритмическая игра «Вот как мы умеем».

Зашагали ножки: топ-топ-топ!
Прямо по дорожке: топ-топ-топ.
Ну-ка веселее: топ-топ-топ.
Вот как мы умеем: топ-топ-топ.
Зашагали ножки: топ-топ-топ!
Прямо по дорожке: топ-топ-топ.
Топают сапожки: топ-топ-топ.
Это наши ножки: топ-топ-топ.

(Музыка Е. Тиличевой, слова Н. Френкель.)

5. Упражнения с мячами (2 раза).

В обруче лежат маленькие и большие мячи.

Дети берут маленький мяч, прячут за спину, идут, высоко поднимая колени, и встают за скамейки. Необходимо:

- бросить мяч вдаль через шнур, одной рукой,
- перелезть через одну скамейку,
- пролезть под другой скамейкой,
- догнать мяч,
- бросить мяч другой рукой.

6. Дорожка препятствий (2–3 раза):

- проползти на четвереньках по наклонной доске,
- проползти на четвереньках по скамейке,
- сползти на мат,
- пройти по гимнастической скамейке,
- спрыгнуть на толстый мат.

7. Упражнения с мячом (2 раза).

Дети берут из большого обруча большие мячи:

- подбросить мяч вверх,
- бросить мяч вниз об пол.

8. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (2–3 раза).

Дети стоят за веревкой, натянутой на высоте 35–40 см, у них в руках вязаные цыплята. На другой стороне зала сидит кошка. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову дети подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют и клюют корм. По сигналу «Кошка, бегите домой!» цыплята убегают.

Занятие 4

Повторить занятие 3 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в ходьбе и ползании по ограниченной плоскости, в беге с ориентирами, в бросании мяча вдаль, действовать с предметами, закреплять умение бросать мяч в определенном направлении, развивать чувство равновесия, ритма, глазомер, воспитывать самостоятельность и смелость.

Оборудование: узкая и широкая доски, деревянные ящики, обручи, цветные кубики, маты, гимнастические скамейки, мячи диаметром 6–8 см и 18–20 см, шнур, ленточки на палочках, цыплята (по количеству детей), курица и кот.

Добавить движение: проползти на четвереньках с кубиками в руках до скамейки и бросить кубики в корзины, стоя за скамейкой, одной и другой рукой.

Занятие 5

Программное содержание: учить ходьбе по ограниченной плоскости с предметом, упражнять в беге с препятствиями, в ползании на четвереньках, в прыжках, повторить бросание в вертикальную цель, прокатывание в ограниченном пространстве, закреплять знания основных цветов, развивать чувство равновесия, глазомер, силу отталкивания мяча, совместные действия в игре.

Оборудование: маты, мягкая горка, доски, машины, мячи, разноцветные кружочки, разновысокие предметы, тоннель, шесты.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Машинки».

Дети идут по широким доскам, везя за собой машинки на веревке. Двигаются медленно, а возвращаются немного быстрее. Три доски лежат параллельно. Повторить 2–3 раза. Затем везут машины в гараж и идут, перешагивая доски.

2. Бег по периметру зала по трем матам и по мягкой горке (вверх-вниз) друг за другом.

3. Упражнение на восстановление дыхания «Устали наши ножки».

4. Упражнение с мячом:

- бросить маленький мяч в вертикальную цель, одной и другой рукой.

Целью служат разноцветные кружочки, прикрепленные к стене на уровне глаз ребенка, немного ниже и выше.

5. Дорожка препятствий (2–3 раза):

- перешагнуть разновысокие предметы,
- запрыгнуть на мат,
- перепрыгнуть веревку, натянутую поперек мата,
- подняться на четвереньках по наклонной плоскости и спуститься вниз (мягкая горка),

- проползти тоннель.

6. Упражнения с мячами:

- прокатить мяч с мягкой горки вниз,
- закатить мяч снизу вверх.

7. Подвижная игра «Поезд». Звучит песенка «Голубой вагон». Дети уходят из зала цепочкой друг за другом, взявшись за руки.

Занятие 6

Повторить занятие 5 с изменениями.

Программное содержание: учить ходьбе с предметом по ограниченной плоскости с остановкой по сигналу, упражнять в беге с препятствиями, в ползании на четвереньках, в прыжках, повторить бросание в вертикальную цель, прокатывание в ограниченном пространстве, закреплять знания основных цветов и величину предметов, развивать чувство равновесия, глазомер, силу отталкивания мяча, учить совместным действиям в игре.

Оборудование: маты, мягкая горка, доски, машины, мячи, разноцветные кружочки, разновысокие предметы, тоннель, шесты, шишки, снежки.

Усложнить упражнение с мячом:

- бросить мяч в вертикальную цель (разноцветные кружочки, большие и маленькие) одной и другой рукой, сначала в большие, а затем в маленькие круги.

Провести подвижную игру «Поезд» с остановками. На первой остановке дети собирают шишки, а на второй — снежки.

Занятие 7

Программное содержание: учить детей переворачиваться с живота на спину, упражнять в беге с препятствиями в разных видах ходьбы, в прыжках, закреплять бросание мяча вдаль, в вертикальную цель, развивать чувство равновесия, глазомер, умение ориентироваться в пространстве, ловкость, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: деревянные ящики (высота 15 см), широкие доски, султанчики, мячи диаметром 6–8 см и 18–20 см, маты, деревянная полоска, гимнастические скамейки, вертушки.

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия:

- пройти по широкой доске,
- зайти на ящик и сойти с него.

Эти движения дети выполняют парами, взявшись за руки.

Дорожку пройти 2–3 раза.

2. Бег по периметру зала через три косички, лежащие друг от друга на расстоянии 20–30 см.

3. Упражнение на восстановление дыхания: подуть на вертушку.

4. Упражнение с мячом (2–3 раза).

Дети встают за двумя гимнастическими скамейками, расстояние между которыми 1 м. Необходимо:

- бросить вдаль большой мяч,
- бросить вдаль маленький мяч.

Способ бросания дети выбирают самостоятельно. Чтобы догнать мяч, они должны пролезть под скамейкой или перелезть через нее, но обязательно выполнить то и другое движение. Далее они бегут за мячом или ползут на четвереньках.

5. Дорожка препятствий:

- запрыгнуть на мат,
- перепрыгнуть деревянную полосу (ширина 10 см),
- подняться по наклонной доске,
- пройти по гимнастической скамейке,
- спуститься по наклонной доске.

6. Упражнение с мячом.

Бросать «снежки» в вертикальную цель одной и другой рукой.

7. Игровое упражнение «Покатись».

Воспитатель предлагает детям лечь на спину и покатиться до окна, переворачиваясь со спины на живот.

8. Хороводная игра «Кружок».

Воспитатель говорит детям: «Ой кружок, кружок, кружок, покатылся наш кружок. Он катился, он катился, вдруг кружок остановился». Дети выполняют движения соответственно словам.

Занятие 8

Повторить занятие 7 без изменений.

Январь

Занятие 1

Программное содержание: учить детей приставному шагу, упражнять в беге с препятствиями, в прокатывании мяча в ограни-

ченном пространстве, в ползании на четвереньках, в прыжках через предмет, развивать равновесие, мелкую моторику рук, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, укреплять свод стопы, воспитывать смелость.

Оборудование: цветные ленточки, закрепленные на палочках, маты, большие и маленькие мячи, разновысокие дуги, гимнастическая доска широкая, гимнастическая скамейка, планка (ширина — 10 см), косички, канат, ребристая доска, массажные коврики.

План-конспект занятия

1. Дорожка для профилактики плоскостопия.

Пройти:

- по ребристой доске,
- по массажным коврикам,
- по канату приставным шагом, боком.

Дорожку пройти 2–3 раза.

2. Бег по периметру зала по двум матам, по широкой доске, пробегая через косички друг за другом.

3. Упражнение на восстановление дыхания «Ленточки на палочках».

Воспитатель держит завернутые ленты за кончики, придерживая палочки другой рукой, затем отпускает палочки, и ленты раскручиваются и свисают, как разноцветные ручейки. Дети берут их и выполняют упражнения:

- махи вверх, вниз, из стороны в сторону,
- поднять руку вверх, помахать кистью (ручеек),
- руки в стороны, покружиться и присесть.

Движения выполняются поочередно одной и другой рукой.

Затем дети закручивают ленты на палочку, вращая ее пальчиками.

4. Упражнения с мячом (2–3 раза):

- прокатить мяч по скамейке, не выпуская его из рук,
- скатить мяч вниз по наклонной доске, приставленной к скамейке, попадая в «воротики».

5. Дорожка препятствий:

- запрыгнуть на мат, перепрыгнуть планку (ширина 10 см),
- ползти на четвереньках по гимнастической скамейке (при передвижении дети держатся руками за край скамейки),
- сползти со скамейки вниз на мат,

- проползти на четвереньках под двумя маленькими дугами,
- проползти на высоких четвереньках под двумя высокими дугами.

6. Упражнения с мячами (см. с. 40).

7. Подвижная игра «Спрячемся» (3–4 раза).

Воспитатель предлагает детям спрятаться от собачки, которая в это время спит у другого воспитателя на руках. Дети прячутся за гимнастическую стенку или ложатся за скамейку. Воспитатель с игрушкой ходит, ищет детей и спрашивает: «Где же наши детки, куда спрятались?» ходит по залу и заглядывает в другие места. Малыши с восторгом выползают из-под скамейки или выглядывают через рейки гимнастической стенки. Воспитатель весело говорит: «Вот, нашлись наши детки, а собачка не могла вас найти, вы так хорошо спрятались».

Занятие 2

Программное содержание: познакомить с прыжком с опорой на руки, упражнять в беге с препятствиями, в бросании мячей вдаль, в ползании на животе, развивать равновесие, ловкость, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: тонкий и толстый маты, игрушка гусь, гимнастическая доска, косички, кирпичики, средние и маленькие мячи, гимнастические скамейки, шнур, планки (ширина 10 см, длина 40 см), мыльные пузыри.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Веселые гуси».

Дети заходят в зал и подходят к гусю. Воспитатель спрашивает детей, как гусь разговаривает (га-га-га, ш-ш-ш). Гусь принес ребятам длинные ленты, из которых воспитатель делает дорожки, кладет их параллельно друг другу. Звучит песенка «Два веселых гуся», и дети двигаются гуськом по дорожке, между лентами друг за другом, затем перешагивают ленты все вместе.

2. Бег по периметру зала по двум матам (один из них толстый), по доске, между скамейками.

3. Упражнение на восстановление дыхания «Ноги и ножки» (см. с. 42).

4. Упражнение с мячом (2–3 раза).

Дети встают за две скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 1 м друг от друга:

✓ • перебросить через шнур одновременно двумя руками два маленьких мяча.

После броска дети проползают под скамейками, ползут на четвереньках в прямом направлении за мячами.

5. Дорожка препятствий:

- пройти по доске, перешагивая кирпичики,
- проползти по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками,
- сползти со скамейки вниз,
- прыжки в прямом направлении с опорой на руки, как двигаются кролики.

Дорожку пройти 2–3 раза.

6. Упражнение с мячом (5–6 раз):

- подбросить мяч вверх,
- бросить мяч вниз.

7. Игра-сюрприз «Мыльные пузыри».

Малыши бегают и подпрыгивают за пузырями, пытаясь их поймать.

8. Игра малой подвижности «Раздувайся, пузырь».

Занятие 3

Программное содержание: упражнять в беге с ориентирами, ходьбе между предметами и парами, в действиях с предметами в движении, лазании по гимнастической стенке, прыжках с продвижением вперед, бросании мяча вдаль, закреплять основные цвета, развивать равновесие, ловкость, воспитывать самостоятельность и смелость.

Оборудование: маты, обручи, ленты, узкая доска, обручи, стойки, мячи, корзины, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

План-конспект занятия

I. Вводная часть.

1. Дорожка на развитие равновесия.

Пройти парами, взявшись за руки:

- по широкой доске,
- переступая из обруча в обруч (4–5 шт.).

2. Бег по периметру зала по матам между скамейками друг за другом.

3. Музыкально-ритмическая игра «Устали наши ножки».

II. Основная часть.

1. Упражнения с обручем:

- ходить с обручем врассыпную, поворачивая его в правую и левую стороны,
- остановиться, поднять обруч вверх, потянуться на носочки,
- пролезть через обруч сверху вниз,
- сесть в обруч, вытянуть ножки,
- спрятать ноги в обруч, потопать, вытянуть ножки.

Дети берут обручи и «едут на машине», объезжают стойки (6–7 раз), расставленные в центре зала в разных местах, дети двигаются врассыпную.

Воспитатель регулирует темп движения, «машины едут» медленно, быстро.

2. Дорожка препятствий:

- пройти по узкой доске (зигзаг), приподнятой на высоту 10 см,
- прыгать с продвижением вперед по мату,
- проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками,
- сползти на мат.

Дорожку пройти 2 раза.

3. Упражнение с мячом (2–3 раза):

- перебросить через шнур одновременно двумя руками два маленьких мяча.

4. Игровое упражнение «Сними ленточку» (2 раза).

5. Подвижная игра «Воробушки и кот» (2–3 раза).

III. Заключительная часть.

Ходьба цепочкой, взявшись за руки, за воспитателем.

Занятие 4

Программное содержание: упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в силе отскока мяча, в бросании вдаль, в горизонтальную цель, в прыжках с опорой на руки, закрепить прокатывание обруча, развивать равновесие, глазомер, умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: маты, бревно, мягкие горки, маленькие и средние мячи, корзины, съемная лестница, обручи, скамейка.

План-конспект занятия

1. Повторить дорожку на развитие равновесия (см. с. 53).
2. Бег по периметру зала по двум матам, по мягкой горке (вверх, вниз), между бревном и скамейкой.
3. Упражнение на восстановление дыхания: «Да-да-да!» (2 раза).
Дети ходят вместе с воспитателем, выполняя движения по тексту и стараются повторять слова:

Ручками мы хлопнем: да-да-да!
Ножками мы топнем: да-да-да!
Ручками помашем: да-да-да!
Ножками попляшем: да-да-да!

4. Упражнение с мячом (2 раза):
 - бросить маленький мяч вдаль одной и другой рукой, стоя на коленях за мягким бревном. Затем дети переползают через бревно и догоняют мяч, выбирая способ передвижения самостоятельно.
 - бросить в горизонтальную цель (корзину) способом снизу.
Корзины стоят за мягким бревном на расстоянии 50 см от него. Дети берут по два маленьких мяча и бросают поочередно сначала правой, а затем левой рукой. Чтобы взять мячи, перешагивают через бревно.
5. Дорожка препятствий:
 - перешагнуть через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20 см,
 - прыгать с продвижением вперед из обруча в обруч (3–4 шт.) с опорой на руки «кролики»,
 - проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками,
 - сползти на мат.
6. Упражнение со средним мячом:
 - прокатить мяч по наклонной плоскости модуля (вверх по горке), энергично отталкивая мяч двумя руками,
 - прокатить мяч вниз по наклонной плоскости (вниз по горке).
7. Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь» (2–3 раза).
Дети вместе с воспитателем образуют круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель говорит: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся».

Дети отходят назад, затем отпускают руки и хлопают в ладоши. «Хлоп! Лопнул пузырь, и разлетелись маленькие пузыри». Дети разбегаются по залу. Воспитатель говорит: «Летите в домики» (обручи).

8. Ходьба в прямом направлении, прокатывая перед собой обруч, перехватывая его руками.

Февраль

Занятие 1

Программное содержание: учить детей забрасывать мяч в обруч, упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе друг за другом, в метании в горизонтальную цель, в ползании, закреплять движения с обручем, развивать равновесие и правильную ходьбу, воспитывать дружеские отношения в игре.

Оборудование: гимнастическая доска, кирпичики, обручи диаметром 32 см, 1 м, маты, вертушки, набивные мешочки, гимнастическая скамейка, мягкое бревно, мячи.

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия и формирование основных элементов ходьбы (2–3 раза):

- пройти, наступая на плоские предметы,
- зайти в ящики и выйти из них (3 ящика, стоящие вплотную друг к другу),

- пройти, переступая из обруча в обруч (диаметр 32 см).

2. Упражнение с обручем:

- ходьба по залу, вращая обруч как руль,
- закручивать обруч, как руль в движении (дети идут каждый по своей дорожке),

- остановиться, положить обруч перед собой, прыгнуть в обруч,

- пролезть через обруч снизу вверх,

- еще раз положить обруч перед собой и прыгнуть в него.

Это сложное упражнение дети выполняют по показу воспитателя.

Повторить 2 раза.

3. Бег по периметру зала по толстому и тонкому матам, за скамейкой и по широкой доске друг за другом.

4. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на вертушку».

5. Упражнение с набивными мешочками.

Мешочки лежат на гимнастической скамейке по два на одного ребенка. Перед скамейкой на расстоянии 1 м лежат обручи — это горизонтальная цель:

- взять мешочки со скамейки, наклониться и положить их за скамейку,

- присесть, взять мешочки из-под скамейки.

Повторить упражнение не менее 3-х раз,

- бросать мешочки в горизонтальную цель. Сначала одной, затем другой рукой.

За мешочками дети перелезают через скамейку, возвращаются и бросают мешочки в цель еще раз.

6. Дорожка препятствий:

- пройти по широкой доске, перешагивая кирпичики,

- передвигаться по мягкому бревну, сидя верхом,

- пройти по гимнастической скамейке,

- прыгнуть со скамейки на мат.

7. Упражнение с мячом (5–6 раз).

Забросить мяч в обруч диаметром 1 м. Обруч находится у воспитателя в руках, приподнятый на высоту 1 м и расположенный параллельно полу. Для некоторых детей воспитатель опускает обруч.

8. Подвижная игра «Птички в гнездышках» (2–3 раза).

9. После окончания игры дети ходят по ободку обруча приставным шагом.

Занятие 2

Повторить занятие 1 с изменениями.

Программное содержание: учить детей забрасывать мяч в обруч, упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе друг за другом, в метании в горизонтальную цель, в ползании, закреплять знания детей об основных цветах, движения с обручем, развивать равновесие и правильную ходьбу, воспитывать дружеские отношения в игре.

Оборудование: гимнастическая доска, кирпичики, обручи диаметром 32 см, 1 м, маты, вертушки, набивные мешочки, гимнастическая скамейка, мягкое бревно, мячи, кубики.

Изменения: вместо мешочков дети выполняют упражнения с кубиками красного и зеленого цветов. Вместо обручей целью являются корзины, красная и зеленая. Дети бросают кубики в кор-

зины сначала одного цвета, затем другого. Следите, чтобы малыши выполняли броски поочередно разными руками.

Занятие 3

Программное содержание: упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе врассыпную, бросании мяча в вертикальную цель и ловле мяча, в прыжках, в ползании, закреплять знания о величине предмета, развивать чувство ритма, равновесие, мелкую моторику, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: цветные ленточки на колечке, маты, гимнастическая доска, обручи, мячи диаметром 10–12 см и 18–20 см, гимнастические скамейки, цели (снежинки), косички, разноцветные вязаные клубки с лентами.

План-конспект занятия

1. Сюрпризный момент «Салют».

Дети входят в зал и подходят к воспитателю, у которого в руках коробка с сюрпризом. Воспитатель говорит: «Сейчас будет салют» — и выбрасывает клубки с ленточками.

Дети берут их и выполняют упражнения:

- взять за ленточки и подбросить вверх (4–5 раз),
- взять за ленточки и покрутить одной и другой рукой (варим кашу).

2. Бег по периметру зала по двум матам, через косички, за скамейкой друг за другом.

3. Упражнение на восстановление дыхания «Ленточки на колечке».

Ходьба врассыпную, помахивая ленточками вверх-вниз, одной и другой рукой.

Остановиться, подуть на ленточки.

4. Упражнения с мячом:

- бросить средний мяч вдаль из-за головы, стоя за гимнастической скамейкой на коленях,
- пролезть под скамейкой и догнать мяч (2 раза),
- бросить мяч вниз и пытаться поймать его (4–5 раз).

5. Дорожка препятствий:

- пройти, наступая из обруча в обруч,
- подняться на четвереньках по широкой наклонной доске, приставленной к скамейке,

- пройти на четвереньках по гимнастической скамейке,
- сползти на мат.

6. Упражнение с мячом:

- бросить мяч в вертикальную цель.

В обруче лежат мячи маленького и среднего размеров. Воспитатель предлагает детям выбрать размер мяча и способ броска самостоятельно.

7. Музыкально-ритмическая игра «Все захлопали в ладоши» (2–3 раза).

На мелодию песни «Во саду ли, в огороде» воспитатель поет, а дети выполняют движения по тексту.

Все захлопали в ладошки дружно, веселее,
 Застучали наши ножки громче и быстрее.
 По коленочкам ударим тише, тише, тише.
 Ручки, ручки поднимаем
 Выше, выше, выше.
 Завертелись наши ручки, снова опустились,
 Покружились, покружились и остановились.

Занятие 4

Повторить занятие 3 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе врассыпную, бросании мяча в вертикальную цель и ловле мяча, в прыжках, в ползании, закреплять знания о величине предмета, развивать чувство ритма, равновесие, мелкую моторику рук, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: цветные ленточки на колечке, маты, гимнастическая доска, обручи, мячи диаметром 10–12 см и 18–20 см, гимнастические скамейки, цели (большие и маленькие снежинки), косички, разноцветные вязаные клубки с лентами.

Изменения: метание в вертикальную цель (большие и маленькие снежинки):

- бросить маленький мяч в маленькую снежинку,
- бросить большой мяч в большую снежинку.

Каждое движение повторить 4–5 раз.

Занятие 5

Программное содержание: упражнять в ходьбе врассыпную, выполняя действие с предметом, в беге с препятствиями, в полза-

нии, повторить опорный прыжок, передвижение по бревну, развивать умение ориентироваться в пространстве, закреплять знание основных цветов.

Оборудование: кубики, массажные мячи, корзина, маты, мягкое бревно, обручи, скамейка, тоннель, маленькие и средние мячи.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Кубики и мячики».

В центре зала стоит корзина с кубиками, а вокруг нее разложены массажные мячи.

Дети берут массажные мячи, ходят врассыпную и прокатывают их между ладонями. В это время воспитатель выкладывает кубики. Дети подходят к корзине, убирают мячи, берут кубики и выполняют в движении знакомые упражнения с ними.

2. Бег по периметру зала по двум разновысоким матам.

Музыкально-ритмическое упражнение «Ноги и ножки».

3. Упражнение с мячом (2–3 раза):

- бросить вдаль два маленьких мяча, одновременно двумя руками, стоя на коленях,

- встать, перешагнуть через бревно и догнать мячи.

Возвращаясь, дети держат мячи за спиной.

4. Дорожка препятствий:

- передвигаться по мягкому бревну, сидя верхом,

- прыгать из обруча в обруч с опорой на руки («кролики»),

- ползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками,

- сползти со скамейки на мат,

- проползти тоннель (возвращаясь обратно).

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Упражнения с мячом (5–6 раз):

- подбросить мяч вверх,

- бросить мяч вниз.

6. Подвижная игра «Поезд» с остановками.

На остановках дети собирают снежки (для снеговиков), шишки (для белочки) и веточки (для зайчика).

Занятие 6

Повторить занятие 5 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в ходьбе врассыпную, выполняя действия с предметом, в беге с препятствиями, ползании, повторить опорный прыжок, передвижение по бревну, развивать умение ориентироваться в пространстве, закреплять знание основных цветов.

Оборудование: кубики, массажные мячи, корзина, маты, мягкое бревно, обручи, скамейка, тоннель, маленькие и средние мячи.

Изменения.

1. В начале занятия дети выполняют упражнения только с массажными мячами. После бега и дыхательных упражнений дети берут кубики красного и желтого цветов и выполняют общеразвивающие упражнения с ними:

- идти врассыпную и стучать кубиками друг о друга, в такт произнося: «Тук-тук-тук»,
- присесть, постучать кубиками об пол,
- лечь на живот, вытянуть руки вперед, показать кубики,
- повернуться на спину, поднять руки и ноги, постучать кубиками по коленям,
- повернуться опять на живот и показать кубики,
- встать на четвереньки и проползти, опираясь на кубики до бревна.

2. Бросить кубики в горизонтальную цель (красный в красную корзину, желтый в желтую корзину 2–3 раза).

Занятие 7

Программное содержание: учить ловить мяч после отскока, знакомить детей с забрасыванием мяча в баскетбольную корзину, упражнять в беге и ходьбе, закрепить перевороты с живота на спину, укреплять свод стопы, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ребристая дорожка, разновысокие ящики, обручи, мячи маленького и среднего размеров, узкая и широкая доски, съемная лестница, баскетбольные корзины.

План-конспект занятия

I. Вводная часть.

1. Дорожка на профилактику плоскостопия и развитие равновесия:

- пройти по ребристой дорожке,
- зайти на ящик, спуститься с него,
- пройти, переступая из обруча в обруч, наступая на плоские предметы, лежащие в обручах.

Затем дети берут обручи и выполняют с ними двигательные задания:

- поставить обруч на обод и закручивать его, сначала одной, затем другой рукой.

2. После выполнения задания малыши берут обруч как руль и идут по широкой и узкой доскам в медленном темпе, а по матам и за скамейкой бегут.

- ходьба врассыпную, перебирая руками обруч на уровне груди.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения с обручем:

- остановиться, положить обруч перед собой, запрыгнуть в него,
- присесть, поднять обруч вверх, пролезая через него,
- положить обруч перед собой, запрыгнуть в него, покружиться и присесть,
- поднять обруч вверх, пролезая через него,
- катить обруч, продвигаясь вперед,
- выложить из обручей дорожку для прыжков.

2. Упражнение с мячом:

- бросить мяч вниз и пытаться поймать его (4–5 раз),
- подбросить вверх одновременно 2 маленьких мяча (4–5 раз).

3. Дорожка препятствий:

- пройти по дорожке (зигзаг), приподнятой на высоту 15 см,
- прыжки из обруча в обруч,
- перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу,
- перешагивание с ящичка на ящичек (разной высоты, стоящие подряд).

4. Упражнение с мячом:

- забросить мяч среднего размера в баскетбольную корзину, приподнятую на уровне глаз ребенка (5–6 раз).

5. Игровое упражнение «Покатись».

III. Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Кружок».

Занятие 8

Повторить занятие 7 без изменений.

Март

Занятие 1

Программное содержание: познакомить с техникой передвижения приставным шагом на высоте, упражнять в прыжках, ловле мяча, беге и ходьбе, развивать мелкую моторику рук, укреплять крупные группы мышц.

Оборудование: клубки, скамейки, обручи, маты, султанчики, мешочки, горизонтальные цели, гимнастическая стенка, деревянные бусы, мячи среднего размера и мяч диаметром 40 см.

План-конспект занятия

I. Вводная часть.

1. Сюрпризный момент «Салют».

Воспитатель выбрасывает из корзины большие и маленькие клубки с лентами. Дети берут сначала большие клубки и выполняют знакомые движения, затем маленькие клубки и выполняют новое движение:

- взять двумя руками две ленточки, клубок остается посередине, закручивать его вперед, затем натянуть ленты, чтобы клубок размазывался назад самостоятельно. Убрать все клубочки на место.

2. Бег по периметру зала по двум матам, лежащим друг за другом на некотором расстоянии, переступая из обруча в обруч (3 плоских обруча, лежащих друг за другом), между скамеек друг за другом.

3. Упражнение на восстановление дыхания: ходьба, прокатывая султанчики между ладонями.

II. Основная часть.

1. Упражнения с набивными мешочками (3–4 раза):

- дети идут, перекладывая мешочек из руки в руку,
- И.п.: сидя, ноги в стороны, мешочек между ног, руками упор сзади.

Соединить ноги, спрятать мешочек под коленями, развести ноги в стороны, показать мешочек,

- И.п.: лежа на спине, мешочек в руках. Поднять руки и ноги, постучать мешочком о колени. Принять исходное положение.

- И.п.: лежа на животе, мешочек в двух руках. Приподнять руки, показать мешочек. Убрать руки к груди, спрятать мешочек.

2. Дети с мешочками встают за две скамейки, стоящие на расстоянии 1 м параллельно друг другу:

- положить мешочек за скамейку, взять его из-под скамейки (2 раза),

- перелезть через скамейку и подойти к следующей скамейке, на которой лежат еще мешочки. Дети берут еще по одному и бросают их поочередно правой и левой рукой в горизонтальную цель.

3. Лазание по гимнастической стенке:

- пройти приставным шагом по нижней перекладине, переходя с пролета на пролет. Воспитателю необходимо показывать, как правильно нужно держаться за перекладину и ставить ступню,

- проползти тоннель.

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Упражнение с мячом (5–6 раза).

Бросать мяч вниз и ловить его.

5. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (2–3 раза).

Воспитатель отбивает большой мяч (диаметр 40 см), произносит слова: «Мой веселый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь? Красный, желтый, голубой, не угнаться за тобой!»

Дети подпрыгивают на месте на матах. После слов: «Сейчас догнью!» малыши убегают от мяча и прячутся за скамейку или на скамейку, а воспитатель отпускает мяч им вдогонку.

III. Заключительная часть.

Игровое упражнение «Бусы на веревочке».

Используется счетный материал по математике (деревянные шарики диаметром 2 см, нанизанные на веревку).

Дети ходят по залу и перемешают шарики по веревке сверху вниз, затем переворачивают их и повторяют те же движения другой рукой.

Занятие 2

Повторить занятие 1 с изменениями.

Программное содержание: познакомить с техникой передвижения приставным шагом на высоте, упражнять в прыжках, ловле

мяча, беге и ходьбе, развивать мелкую моторику рук, укреплять крупные группы мышц.

Оборудование: клубки, скамейки, обручи, маты, султанчики, мешочки, горизонтальные цели, гимнастическая стенка, математические бусы, мячи среднего размера и мяч диаметром 40 см.

Изменения: вместо метания после упражнений с мешочком провести игру «Береги предмет».

Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит мешочек. Воспитатель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается воспитатель, приседает, закрывает предмет руками и не дает до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, малыш встает, оставляя мешочек на прежнем месте.

Занятие 3

Программное содержание: учить бегу без ориентиров, упражнять в ходьбе друг за другом приставным шагом в ограниченном пространстве, в бросании в цель, в прыжке с опорой на руки, закреплять знания основных цветов, укреплять свод стопы, воспитывать внимание, смелость.

Оборудование: стойки, массажные мячи, массажные коврики, ребристая доска, соломенные плоские предметы (кружки), наклонная доска, гимнастическая стенка, вертикальные цели (разноцветные кружочки), мячи разных размеров, обручи.

План-конспект занятия

1. Дети входят в зал, держась за руки, цепочкой, впереди идет воспитатель. Они проходят через вертикально поставленный обруч, обходят змейкой стойки. На полу рассыпаны массажные мячи. Дети ходят между массажными мячами в рассыпную.

2. Упражнение с массажными мячами:

- идти и прокатывать мяч между ладонками любым способом,
- идти и передавать мяч из руки в руку,
- встать на колени и покатать мяч по полу сначала правой рукой, затем левой.

3. Свободный бег по периметру зала за воспитателем друг за другом.

4. Музыкально-ритмическая игра «Вот как мы умеем».

5. Дорожка препятствий:

- пройти по наклонной доске, приставленной к гимнастической стенке,
- перейти на гимнастическую стенку,
- пройти приставным шагом по второй перекладине гимнастической стенки. Воспитатель должен помогать детям переходить с пролета на пролет, учить правильно держаться за перекладину,
- пройти по дорожке, перешагивая разновысокие предметы высотой 15 см и 20 см.

6. Упражнения с большим мячом:

- бросать мяч об пол и ловить его,
 - бросать мяч в вертикальную цель (разноцветные кружочки).
- Предложить детям на выбор мячи диаметром 6–8 см, 12–16 см, 20–22 см. Способ бросания дети выбирают самостоятельно.

7. Подвижная игра «Кролики».

Дети сидят за скамейкой. Это норки кроликов. В зале разложены зеленые коврики. Воспитатель говорит: «Бегите гулять!» Дети пролезают под скамейкой и двигаются прыжками с опорой на руки к коврикам, «щиплют травку». По сигналу воспитателя: «Бегите в норки» малыши возвращаются на свои места тем же способом.

8. Дорожка на профилактику плоскостопия:

- пройти по массажным коврикам, по ребристой доске, по соломенным кружкам.

Занятие 4

Повторить занятие 3 с изменениями.

Программное содержание: учить бегу без ориентиров, упражнять в ходьбе друг за другом приставным шагом в ограниченном пространстве, в бросании в цель, в прыжке с опорой на руки, закреплять знания основных цветов, укреплять свод стопы, воспитывать внимание, смелость.

Оборудование: стойки, массажные мячи, массажные коврики, ребристая доска, соломенные плоские предметы, наклонная доска, гимнастическая стенка, вертикальные цели (разноцветные кружочки), мячи разных размеров, обручи, разновысокие дуги.

Изменения: вместо перешагивания предметов проползти на высоких и обычных четвереньках под разновысокими дугами.

Занятие 5

Программное содержание: упражнять в ходьбе друг за другом, забрасывании мяча в баскетбольную корзину, беге с препятствиями, прыжках, развивать мелкую моторику рук, чувство ритма.

Оборудование: обручи, доски, скамейка, клубки, длинные палки, маты, разновысокие предметы, баскетбольные корзины, мячи среднего и большого размеров.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Поезд»

Звучит музыка, дети «едут на поезде» (идут за воспитателем в колонну по одному, держась за шесты) по периметру зала. «Поезд» останавливается, дети, не опуская палок, наклоняются то в правую, то в левую стороны, приподнимая палки, — «вагончик» раскачивается (3—4 раза),

- поднять палки через стороны вверх, опустить вниз (3—4 раза).

После этого опускают руки, палки кладут на пол и «выходят из вагона».

2. Бег по периметру зала по матам, лежащим на расстоянии друг от друга, наступая в обручи, по доске друг за другом.

3. Упражнение на восстановление дыхания: дети берут клубки с ленточками, ходят по залу и дуют на ленты.

4. Упражнения с клубками.

После выполнения знакомых движений дети бросают клубки в вертикальную цель.

5. Дорожка препятствий с мячом в руках:

- перешагнуть 2 кирпичика,
- перепрыгнуть из обруча в обруч,
- подняться по наклонной доске,
- пройти по гимнастической скамейке,
- спрыгнуть на мат,
- забросить мяч в баскетбольную корзину (2 раза).

Дорожку повторить 3 раза.

6. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

7. Дети берут большие мячи и прокатывают их в прямом направлении, не выпуская из рук.

Занятие 6

Повторить занятие 5 без изменений.

Занятие 7

Программное содержание: упражнять в ходьбе, меняя темп, беге с препятствиями, прыжках, ползании, повторить прокатывание мяча, закреплять знания о величине предметов, укреплять свод стопы.

Оборудование: колечки от кольцеброса, мячи 3-х размеров, 2 больших обруча, широкая и узкая доски, корзины, маты, плоские обручи, скамейка, дуги, кегли.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Поедем на машине».

Дети «въезжают на машинах» в зал, проходя через два обруча, стоящих вертикально.

Дальше «машины» едут по широкой, а затем по узкой доске-«дорожке» в медленном темпе, по прямой в среднем темпе, 3—4 раза.

2. Бег по периметру зала по широкой доске, по матам, через кошечки друг за другом.

3. Упражнение на восстановление дыхания.

Музыкально-ритмическая игра «Все захлопали в ладоши».

4. Упражнение с мячом.

Воспитатель высыпает мячи 3-х размеров:

- взять большие мячи, пронести их на голове и положить в большую корзину,
- взять маленькие мячи и, перекладывая из руки в руку, пройти и положить в маленькую корзину,
- взять средние мячи, спрятать за спину, пройти и положить в корзину.

Повторить 3 раза, меняя последовательность собирания мячей.

5. Дорожка препятствий:

- ходьба на высоких четвереньках по доске,
- прыжки из обруча в обруч,
- проползти по гимнастической скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками,
- сползти со скамейки на мат.

6. Упражнение с мячом.

Прокатить мяч в прямом направлении под дугу, сбить кеглю 4–5 раз.

7. Подвижная игра «Солнышко и дождик» с прыжками.

Повторить 3 раза.

8. Дорожка на профилактику плоскостопия:

- пройти по ребристой дорожке,
- по массажным коврикам,
- по канату приставным шагом, боком.

Дорожку пройти 2 раза.

Занятие 8

Программное содержание: упражнять детей в чередовании ходьбы и бега, прыжках, ползании, бросании в вертикальную цель, в ходьбе на носках, развивать чувство ритма, равновесие, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: гимнастические ящички, набивные мешочки, широкая и узкая доски, колечки с ленточками, маты, обручи, мячи, баскетбольные корзины, гимнастическая скамейка, кирпичики, гимнастическая стенка, колокольчики.

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия (парами, взявшись за руки):

- пройти по широкой доске,
- зайти на ящик и сойти с него (2 раза).

Повторить 2–3 раза.

2. Бег по периметру зала по разновысоким матам, переступая из обруча в обруч.

Упражнение на восстановление дыхания: подуть на вертушку.

3. Упражнения с мячом (4–5 раз):

- бросать мяч вниз и ловить его,
- забросить мяч в баскетбольную корзину.

4. Дорожка препятствий:

- прыжки из обруча в обруч,
- ходьба по доске, перешагивая предметы,
- проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками,
- сползти на мат.

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Бросание в вертикальную цель.

Дети выбирают любое пространство между перекладинами гимнастической стенки — «окошечко» и бросают в него набивной мешочек каждой рукой по 2 раза.

За мешочком и обратно дети пролезают между перекладинами гимнастической стенки любым способом.

6. Подвижная игра «Займи мешочек» (2–3 раза).

Дети распределяются по всему залу и встают на свой мешочек. По сигналу воспитателя: «Разбежались!» — малыши бегут врассыпную, не наступая на предмет. На слова воспитателя: «Не опоздай и мешочек занимай!» — дети наступают на свой мешочек.

7. Ходьба с колокольчиками.

Апрель

Занятие 1

Программное содержание: упражнять беге с препятствиями, лазании, бросании мячей разными способами, прыжках разными способами, повторить переворачивание, укреплять свод стопы.

Оборудование: деревянные бусы на веревке, 2 конуса, 2 палки, 2 ящичка, 2 дуги, обручи, маты, скамейка, маленькие и средние мячи, клубки с лентами, массажные мячи.

План-конспект занятия

1. Подвижная игра «Раздувайся, пузырь!».

Пузырь «лопается», и дети — «маленькие пузырьрики» разлетаются, встают в обручи (домики) и выполняют упражнения с ними:

- пролезть в обруч снизу вверх,
- поднять обруч вверх, встать на носочки и потянуться,
- положить обруч перед собой, запрыгнуть в него,
- прыгать на месте в обруче,
- пролезть в обруч снизу вверх,
- поставить обруч на обод и закручивать его одной и другой рукой.

2. Бег по периметру зала по двум матам (пробега с мата на мат, через расстояние), наступая из обруча в обруч.

3. Упражнение на восстановление дыхания: дети ходят по залу и прокатывают султанчики между ладонями, останавливаются и дуют на них.

4. Упражнение «Сними ленточку» (2–3 раза).

5. Упражнения с мячами (2 раза).

Дети встают за гимнастическую скамейку и бросают вдаль мячи, разные по величине (диаметром 6–8 см, 18–20 см), а также клубки с лентами. Воспитатель говорит, какой нужно взять мяч.

Сначала дети бросают все мячи, затем пролезают под скамейкой и идут на противоположную сторону зала на высоких четвереньках. Собирают мячи, кладут в корзину:

- мячи диаметром 6–8 см бросить одновременно двумя руками,
- мяч диаметром 18–20 см бросить, стоя на коленях,
- клубки бросить любым удобным способом.

6. Дорожка препятствий:

- пройти по дорожке (зигзаг), приподнятой на 10 см, перешагивая предмет (кочку),
- прыжки из обруча в обруч,
- проползти на четвереньках тоннель.

Дорожку пройти 2–3 раза.

7. Подвижная игра «Кролики» (2–3 раза).

8. Игровое упражнение «Бусы на веревочке» (см. с. 64).

Добавить движения: покачать бусами из стороны в сторону, покачать ладошками по полу.

Занятие 2

Повторить занятие 1 без изменений.

Занятие 3

Программное содержание: упражнять в беге между предметами, в бросании мяча в горизонтальную цель, в прыжках, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: бабочка, разноцветные кружки, скамейки, мешочки, наклонная доска, кочка, маты, мячи, большой обруч.

План-конспект занятия

1. Сюрпризный момент «Бабочка» (3 раза).

Дети заходят в зал, и воспитатель говорит, что к ним в гости кто-то прилетел и предлагает найти его глазками. Дети ходят по залу и ищут. Кто-то из малышей находит бабочку, которая висит на гимна-

стической лестнице. Воспитатель снимает ее и предлагает поиграть. В это время другой воспитатель раскладывает по ковру кружки. Звучит музыка, дети бегают врассыпную, машут руками (крыльями). Музыка прекращается, и воспитатель говорит: «Летите на кружки», дети присаживаются на корточки на кружки.

2. Упражнение с мешочками (3 раза):

- встают за гимнастическую скамейку и бросают мешочки в горизонтальную цель (кружки), которые лежат за скамейкой на разном расстоянии, одной и другой рукой. Затем перелезают через скамейку, берут мешочки и повторяют упражнение. Воспитатель предлагает детям выбирать каждый раз другой кружок. Повторить 3 раза.

3. Дорожка препятствий:

- пройти по наклонной доске, перейти на скамейку,
- пройти по скамейке, перешагивая предмет (кирпичик),
- прыгнуть на мат,
- прыгать по мату с продвижением вперед,
- перепрыгнуть с мата на мат.

4. Упражнения с мячом (5–6 раз):

- бросать мяч вниз и ловить его,
- бросать мяч снизу вверх через обруч. (Воспитатель держит обруч горизонтально полу.)

5. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч!».

6. Прокатывание больших мячей (диаметр 40 см) в прямом направлении вперед, перебирая руками, и обратно, спиной вперед.

Занятие 4

Повторить занятие 3 с изменениями.

Дополнить дорожку препятствий: проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Программное содержание: упражнять в беге между предметами, в бросании мяча в горизонтальную цель, в прыжках, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: бабочка, разноцветные кружки, скамейки, мешочки, наклонная доска, кочка, маты, мячи, большой обруч.

Занятие 5

Программное содержание: упражнять в ходьбе друг за другом в рассыпную, в ползании на четвереньках, в ходьбе по ограничен-

ной плоскости, в лазании по гимнастической стенке, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия, мелкую моторику рук, воспитывать смелость.

Оборудование: стойки, скамейки, клубки, широкая и узкая доски, пластины, разноцветные ленты, мячи, гимнастическая стенка, баскетбольные корзины, собачка.

План-конспект занятия

1. Дети в зал входят цепочкой, держась за руки, впереди идет воспитатель. Они обходят змейкой стойки, проходят между двумя гимнастическими скамейками, идут в центр зала.

В центре зала разбросаны клубки. Звучит музыка, дети ходят врассыпную между клубками.

2. Музыкально-ритмическая игра «Да-да-да!».

3. Упражнения с клубочками:

- подбросить клубок вверх правой и левой рукой,
- вращать клубок круговыми движениями. Клубок держать за ленточки.

4. Свободный бег по периметру зала за воспитателем друг за другом.

5. Упражнение на восстановление дыхания «Устали наши ножки».

6. Дорожка препятствий:

- пройти на высоких четвереньках по доске,
- перепрыгнуть через пластины, расстояние между ними 40 см,
- подняться по наклонной узкой доске, приставленной к скамейке,

- пройти по гимнастической скамейке, держа руки в стороны,
- спуститься по наклонной широкой доске.

7. Упражнения с мячом (5–6 раз):

- вращать мяч, лежащий на полу, на одном месте одной и другой рукой,

- бросать мяч вниз и ловить его после отскока,

- забросить мяч в баскетбольную корзину.

8. Игровое упражнение «Достань ленточку» (2–3 раза).

Лазание по гимнастической стенке. Ленточки повесить на такую высоту, чтобы малыши поднимались на вторую, третью перекладины (2–3 раза).

9. Подвижная игра «Собачка Жучка» (см. с. 28).

10. Ходьба цепочкой, взявшись за руки.

Занятие 6

Повторить занятие 5 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в ходьбе друг за другом и враспынную, в ползании на четвереньках, в ходьбе по ограниченной плоскости, в лазании по гимнастической стенке, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия, мелкую моторику рук, воспитывать смелость, укреплять свод стопы.

Оборудование: стойки, скамейки, клубочки, широкая и узкая доски, пластины, разноцветные ленты, мячи, гимнастическая стенка, баскетбольные корзины, собачка, массажные коврики, плоские предметы, чурбачки.

Вместо ходьбы цепочкой, дорожка по профилактике плоскостопия:

- пройти по массажным коврикам,
- по чурбачкам,
- по соломенным и деревянным плоским предметам.

Занятие 7

Программное содержание: упражнять в ходьбе на ограниченной плоскости в бросании в вертикальную цель, в прыжках, в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча разными способами, развивать чувство равновесия, ритма, глазомер, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.

Оборудование: кот, мышки — по количеству детей, деревянные ложки, ящики, дуги, вертушки, набивные мешочки, обручи, тоннель, съёмная лестница, мягкое бревно, мячи.

План-конспект занятия

I. Вводная часть.

1. Дорожка препятствий на формирование основных элементов ходьбы:

- зайти на ящик, спуститься с него,
- пройти, наклоняясь под дугой,
- зайти на ящик, спуститься с него,
- пройти под дугой.

Дорожку пройти 2 раза.

2. Упражнения с деревянными ложками:
 - вращать палочку между ладонями,
 - постучать по ладошке,
 - присесть, постучать палочкой об пол,
 - взять ложку за кончик палочки и делать круговые движения кистью руки (варить кашу),
 - поднести ложку ко рту и подуть на ложку (подуть на кашу).
- Упражнения выполняются одной и другой рукой.
3. Бег по периметру зала за воспитателем (4–5 кругов).
 4. Упражнение на восстановление дыхания: подуть на вертушку.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения с набивными мешочками.
2. Бросание мешочков в вертикальную цель, между рейками гимнастической стенки.

Одной рукой, другой и двумя руками вместе. За мешочками дети проползают удобным способом между рейками.

3. Дорожка препятствий:

- перешагивать перекладины переносной гимнастической лестницы, приподнятой одним концом над полом на 15 см,
- прыжки с опорой на руки из обруча в обруч,
- передвигаться по мягкому бревну, подлезая под дуги,
- проползти на четвереньках тоннель.

4. Упражнения с мячом.

Прокатывать мяч в прямом направлении разными способами:

- через воротики (свои ноги), стоя спиной по направлению движения,

- лежа на животе, приподнимая локти от пола,
- сидя, согнув ноги, оттолкнуть мяч стопами.

Каждое движение повторить по 2 раза.

5. Подвижная игра «Кот и мыши».

III. Заключительная часть.

Игровое упражнение «Кто тише?» .

Дети стайкой идут за воспитателем, в руках у каждого ребенка маленькая игрушка – мышка. Малыши идут мимо игрушки-кота. При этом воспитатель говорит: «Тише, тише, не шумите и кота не разбудите».

Занятие 8

Повторить занятие 7 без изменений.

Май

Занятие 1

Программное содержание: упражнять в беге с препятствиями, в прыжках, в ползании, закрепить прокатывание мяча, бросание в цель, знания основных цветов, развивать умение ориентироваться в пространстве, мелкую моторику рук, чувство равновесия, воспитывать смелость и самостоятельность.

Оборудование: чурбачки, разновысокие предметы, ящики, массажные мячи, клубки, обручи, маты, мягкий модуль, вертикальные цели, маленькие и средние мячи, скамейка, съемная лестница, разноцветные ленты.

План-конспект занятия

1. Дорожка препятствий на формирование основных элементов ходьбы:
 - пройти, наступая на чурбачки,
 - зайти на ящик, спуститься с него,
 - пройти, перешагивая разновысокие предметы.Дорожку пройти 2–3 раза.
2. Игровое упражнение «Ежик» (см. с. 43).
3. Бег по периметру зала по разновысоким матам, по мягкой горке вверх, вниз, переступая из обруча в обруч.
4. Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».
5. Упражнения с маленькими мячами (2 раза):
 - бросить мяч в вертикальную цель двумя руками вместе,
 - одной рукой, затем другой.
6. Дорожка препятствий:
 - прыгать из обруча в обруч,
 - перешагивать перекладины переносной гимнастической лестницы, приподнятой одним концом над полом на 15 см,
 - ползти по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь на руках,
 - сползти на мат,
 - проползти на четвереньках по мягкому модулю вверх, через высокий полуцилиндр, спуститься вниз.

Дорожку пройти 3 раза.

7. Упражнения с мячом (3–4 раза).

- прокатить мяч с деревянной горки сверху вниз,
- по мягкой горке снизу вверх.

8. Подвижная игра «Найди себе пару».

Дети ходят (бегают) врассыпную, с разноцветными лентами в руках. На слова воспитателя «Найди себе пару» ребята находят себе пару по цвету ленточки, воспитатель помогает и смотрит, правильно ли дети справились с заданием. Игра повторяется 2–3 раза. После последнего повторения дети с лентами одного цвета берутся за руки и выходят из зала.

Занятие 2

Повторить занятие 1 с изменениями.

Программное содержание: упражнять в беге с препятствиями, в прыжках, в ползании, закрепить прокатывание мяча, бросание в цель, знания основных цветов, развивать умение ориентироваться в пространстве, мелкую моторику рук, чувство равновесия, воспитывать смелость и самостоятельность.

Оборудование: чурбачки, разновысокие предметы, ящики, массажные мячи, клубки, обручи, маты, мягкий модуль, вертикальные цели (кружки), маленькие и средние мячи, скамейка, съемная лестница, разноцветные ленты.

1. После первой дорожки на развитие равновесия дети ходят между предметами, массажными мячами и клубками с лентами. Воспитатель предлагает взять один из предметов и выполнить знакомые действия. Воспитатель побуждает малышей к действию только словами.

2. Вертикальная цель, большие и маленькие кружки. Дети бросают мяч одной рукой сначала в большие, затем в маленькие цветочки.

Занятие 3

Программное содержание: упражнять в действиях с предметом в ходьбе, в беге врассыпную, в ходьбе змейкой, в ползании и лазании, познакомить с катанием мяча с помощью предмета, развивать чувство равновесия, действовать по сигналу, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: совки, ребристая доска, стойки, гимнастическая доска, мячи диаметром 6–8 см, 10–12 см, 18–20 см, гимнастические

скамейки, переносная лестница, гимнастическая стенка, маты, собачка, бусы, дуги, обручи, бабочка, коврик (божья коровка).

План-конспект занятия

1. Дети входят в зал с обручем в руках, проходят по ребристой дорожке, обходят змейкой стойки, проходят по доске.

2. Упражнения с обручем (3–4 раза):

- закручивать обруч, поворачивая его в правую и левую стороны (в движении),

- стоя на месте, поднять обруч над головой, подняться на носочки и потянуться, посмотреть через обруч вверх,

- пролезть через обруч сверху вниз, положить его на пол, выпрыгнуть из обруча,

- поставить обруч вертикально полу и закручивать одной, затем другой рукой,

- обруч держать вертикально к полу и, перехватывая ободок руками, катить его перед собой.

После упражнений дети выкладывают дорожку из обручей для прыжков.

3. Подвижная игра «Бабочки и жучки» (3 раза).

Обручи разложены по залу. Дети бегают под музыку врассыпную. Музыка заканчивается, и дети занимают обручи. Затем малыши ползут на четвереньках к коврику (божья коровка), ложатся на спину, поднимают руки и ноги и трясут ими, как жучки.

4. Упражнения с мячом (бросание вдаль) через шнур.

За гимнастической скамейкой в большом обруче лежат разные по величине мячи 6–8 см, 10–12 см, 18–20 см. Дети встают за скамейку, воспитатель подсказывает, какой по величине мяч нужно взять, способ бросания мяча малыши выбирают самостоятельно. Упражнение выполняется одновременно всеми детьми.

Когда все мячи брошены, дети пролезают под скамейкой, идут за мячами на высоких четвереньках, собирают их и кладут в корзины.

5. Дорожка препятствий:

- проползти на высоких четвереньках под двумя высокими дугами,

- проползти на обычных четвереньках под низкими дугами,

- подняться по наклонной доске,

- пройти приставным шагом по перекладинам гимнастической стенки, переходить с пролета на пролет,

- спуститься вниз.

Дорожку пройти 3 раза.

6. Упражнения с маленьким мячом (2–3 раза):

- прокатить мяч в прямом направлении совком,
- пронести мяч в совке, возвращаясь обратно.

7. Подвижная игра «Собачка Жучка» (см. с. 28).

8. Игровое упражнение «Бусы на веревочке» (см. с. 64).

Занятие 4

Повторить занятие 3 без изменений.

Занятие 5

Программное содержание: упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в прыжках, в ползании в ограниченном пространстве, в прокатывании мяча по ограниченной плоскости, в лазании, закреплять знания основных цветов, развивать чувство равновесия, внимание, мелкую моторику рук, укреплять крупные мышцы.

Оборудование: мыльные пузыри, маты, доски, скамейки, вертушки, кубики, мячи, гимнастическая стенка, зонт, зеркальце, мягкий модуль.

План-конспект занятия

I. Вводная часть.

1. Игра-развлечение «Мыльные пузыри».

2. Бег по периметру зала по доске, за скамейкой, переступая из обруча в обруч, по мату.

3. Упражнение на восстановление дыхания: подуть на вертушку.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения с кубиками (3–4 раза):

- присесть, постучать кубиками по полу одновременно двумя руками и поочередно правой и левой,
- встать на колени и ползти в прямом направлении на четвереньках с кубиками в руках,
- лечь на живот и спрятать кубики,
- руки вытянуть вперед, показать кубики,
- покататься по полу, переворачиваясь со спины на живот, руки вытянуты вверх за голову.

2. Дорожка препятствий:

- подняться на четвереньках по наклонной доске, приставленной к скамейке,

- пройти на четвереньках по скамейке,

- сползти на мат,

- запрыгнуть на мат, прыгать с продвижением вперед.

Дорожку пройти 3 раза.

3. Упражнения с мячом (2–3 раза):

- вращать мяч на одном месте кистью руки (одной и другой).

Дети берут мячи, идут по узкой доске приставным шагом,

- прокатить мяч по гимнастической скамейке,

- скатить его по наклонной доске, чтобы он прокатился под дугой.

4. Дорожка препятствий:

- пройти по наклонной плоскости мягкого модуля, приставленного к гимнастической стенке,

- перейти на гимнастическую стенку (высоту дети выбирают сами),

- пройти приставным шагом по рейкам, переходя с пролета на пролет.

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Подвижная игра «Солнышко и дождик» («Солнечный зайчик», если в окно светит яркое солнце).

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Найди себе пару» (см. с. 77).

2. Ходьба по массажным коврикам и по канату приставным шагом.

Занятие 6

Повторить занятие 5 без изменений.

Занятие 7

Программное содержание: упражнять в ходьбе в ограниченном пространстве, в беге, в подбрасывании и метании мяча, в прыжках и спрыгивании с высоты, в ползании, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия, мелкую моторику рук, внимание, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ящики, плоские предметы, ленточки на палоч-

ках, мячи, обруч, тоннель, дорожка-зигзаг, кочки, мягкий модуль, маты, мячи (диаметр 40 см).

План-конспект занятия

1. Дорожка на развитие равновесия:

- пройти по 3-м ящикам, не спускаясь с них,
- пройти по плоским предметам (соломенным и деревянным).

Дорожку пройти 2–3 раза.

2. Упражнение с деревянными ложками (см. с. 75).

3. Свободный бег по периметру зала за воспитателем друг за другом.

4. Упражнение на восстановление дыхания «Ноги и ножки» (см. с. 42).

5. Упражнения с мячом (5–6 раз):

- бросать вниз и ловить после отскока,
- бросать мяч снизу вверх через горизонтально расположенный

обруч.

6. Дорожка препятствий:

- проползти тоннель,
- пройти по зигзагообразной приподнятой дорожке,
- запрыгнуть на поверхность мягкого модуля и прыгать с продвижением вперед по наклонной плоскости вверх,
- прыгнуть в глубину с высоты.

7. Упражнения с мячом.

Бросать маленькие мячи между реек гимнастической стенки разными способами:

- стоя на коленях, одновременно двумя руками,
- стоя на ногах, одной и другой рукой.

8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

- прокатить большой мяч вперед и назад.

ВАРИАНТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЛИЦЕ В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Занятие 1

Программное содержание: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, прыжках, развивать ориентировку в пространстве и чувство равновесия, воспитывать положительные взаимоотношения.

Оборудование: обруч с лентами, мячи, песочница, бревна разной длины, полубревна, игрушка бабочка.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Большие и маленькие ножки».
2. Бег за воспитателем, в руках которого обруч с разноцветными лентами (30–40 сек).
3. Упражнения с лентами.

Дети догоняют воспитателя, берут ленты в руки и выполняют упражнения:

- И. п.: стоя свободно, лента в обеих руках.
Поднять руки вверх, опустить 3–4 раза.
- И.п.: то же.

Присесть, руки с лентой опустить, встать в исходное положение 3–4 раза.

Воспитатель кладет обруч на землю, дети также кладут свои ленточки на землю.

Прыжки через ленты с продвижением вперед по кругу, друг за другом (20–30 сек).

4. Упражнения с мячом:
 - забросить мяч в песочницу двумя руками снизу,
 - перелезть через борт песочницы любым способом и взять мяч.
5. Дорожка препятствий:
 - пройти приставным шагом по колесу, вкопанному наполовину в землю,
 - перешагнуть 3 полубревна,
 - пройти приставным шагом по длинному бревну, которое лежит на земле (2–3 раза).

6. Подвижная игра «Бабочка» (2–3 раза).

7. Ходьба стайкой за воспитателем, у которого в руках игрушка бабочка. Дети ходят между цветами, нарисованными на дорожке.

Занятие 2

Программное содержание: упражнять в прыжках, бросании мяча в цель; развивать умение быстро действовать по сигналу; закреплять умение ходить между предметами и в ограниченном пространстве.

Оборудование: маленькие мячи, совки, лестница, пеньки, колеса, бревна, шесты, листочки, обручи.

План-конспект занятия

1. Подвижная игра «Птички в гнздышках».
2. Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами (5–6 раз).

- И.п.: стоя, руки в стороны, мяч в одной руке.

Поднять руки вверх и переложить мяч в другую руку. Принять исходное положение.

- И.п.: то же.

Опустить руки вниз за спину и переложить мяч в другую руку. Принять исходное положение.

- И.п.: стоя, руки опущены.

Присесть, положить мяч за пятки — «спрятали мяч?». Встать, вытянуть руки вперед — «нет мяча».

Присесть, взять мяч и встать, показать его — «вот наши мячи».

- И.п.: стоя, мяч на земле перед ребенком.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

3. Упражнения с маленьким мячом (3–4 раза):

- прокатывание мяча в прямом направлении с помощью совка,
- бросание в вертикальную цель, между реек лестницы или специальных металлических конструкций.

4. Дорожка препятствий:

- перешагивание поочередно 3 колес, лежащих на земле (войти и выйти из колеса),

- перепрыгнуть через бревнышки,

- пройти по длинному бревну удобным способом,

- пройти по разновысоким пенькам,

- пройти между предметами (колеса, вкопанные вертикально на разном расстоянии друг от друга).

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Подвижная игра «Поезд» с остановками (2–3 раза):

- на первой остановке дети бегают в рассыпную между предметами (листочками),

- на второй остановке дети берут листочки в руки и танцуют с ними,

- малыши кладут листочки на землю.

6. Ходьба с листьями в руках, взмахивая ими вверх и опуская вниз.

Занятие 3

Программное содержание: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, прыжках и ловле мяча; развивать чувство равновесия, закреплять основные цвета; воспитывать положительные отношения.

Оборудование: песочница, лестница, домик, горка, вертушки, мячи, доска, разноцветные ленты, игрушка.

План-конспект занятия

1. Ходьба по нарисованной извилистой дорожке друг за другом.

2. Бег за воспитателем вокруг и между построек на игровой площадке (песочница, лестница, домик и т.д.).

3. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на вертушку».

4. Общеразвивающие упражнения с мячом среднего размера.

- И.п.: стоя, мяч в руках.

Ходьба врассыпную, положив мяч на голову и придерживая его руками.

- И.п.: то же.

Присесть, коснуться мячом земли, встать (4–6 раз).

- И.п.: сидя на коленях, мяч на земле перед ребенком.

Вращать мяч кистью одной руки, затем другой.

- И.п.: стоя, мяч на земле.

Прыжки вокруг мяча.

5. Упражнения с мячом (5–6 раз):

- подбросить мяч вверх, не ловить,

- бросить мяч вниз и поймать его после отскока о землю.

6. Дорожка препятствий:

- пройти по наклонной доске, которая лежит на песочнице,

- пройти по краю песочницы на противоположную сторону,

- спрыгнуть (если высота песочницы позволяет это сделать) или сойти,

- перепрыгнуть выложенные дорожки разной ширины или маленькие лужицы после дождя.

Дорожку пройти 2–3 раза.

7. Подвижная игра «Найди свой цвет».

8. Игра малой подвижности «Где спрятано?».

Занятие 4

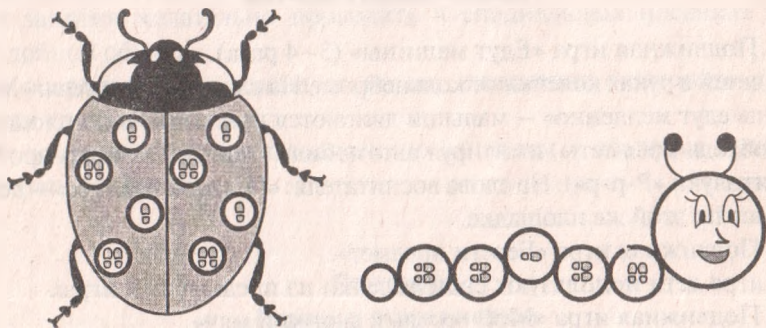
Занятие проводится вокруг здания детского сада.

Программное содержание: упражнять в разных видах ходьбы, беге в прямом направлении, прыжках, развивать чувство ритма.

Оборудование: дуги, вертушки, классики, извилистые дорожки.

План-конспект занятия

1. Ходьба в прямом направлении (15–20 м), высоко поднимая колени и хлопая в ладоши «Зашагали ножки...».
2. Бег за воспитателем в прямом направлении (10–15 м).
3. Повторить ходьбу, высоко поднимая колени.
4. Подлезание под две дуги.
5. Прыжки в классики: ноги вместе, ноги врозь.
6. Ходьба по извилистой дорожке.
7. Прыжки на двух ногах по классикам «божья коровка», «гусеница».



8. Ходьба в рассыпную, дуя на вертушки.

Занятие 5

Занятие проводится вокруг здания детского сада.

Программное содержание: упражнять в беге, прыжках в длину, закреплять умение двигаться в определенном направлении.

Оборудование: дорожки, плоские предметы, ленты.

План-конспект занятия

1. Ходьба с заданиями (10–15 м):
 - убрать руки за спину,
 - вытянуть вперед,
 - поднять вверх, вращая кистями «Фонарики».
2. Бег за воспитателем (10–15 м).
3. Повторить ходьбу и бег.
4. Ходьба по прямым узким дорожкам (3–4 шт.), нарисованным на асфальте или земле.
5. Прыжки через плоские предметы или нарисованные на земле линии (шириной не более 30–40 см).
6. Подвижная игра «Лошадки» (2–3 раза).
7. Игра «Раздувайся, пузырь».

Занятие 6

Игровое.

Программное содержание: упражнять в беге в прямом направлении, ходьбе в разном темпе, развивать внимание, ловкость.

Оборудование: колечки, песочница, мяч, колокольчик, обручи.

План-конспект занятия

1. Подвижная игра «Едут машины» (3–4 раза).

У детей в руках колечки от кольцеброса. На слова воспитателя: «Машины едут медленно» — малыши двигаются врассыпную по площадке, обходя предметы, имитируя автомобиль (двигают рулем и производят звуки «Р-р-р»). На слова воспитателя: «Поехали быстрее» — дети бегают по этой же площадке.
2. Подвижная игра «Береги предмет».

В игре дети используют свои колечки из предыдущей игры.
3. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

После слов воспитателя: «Не угнаться за тобой» — дети убегают от мяча, который катится за ними, и встают в обручи (залезают в песочницу).
4. Подвижная игра «Где звенит?»

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ АДАПТАЦИОННЫХ ГРУПП «ВМЕСТЕ С МАМОЙ»

Рекомендации к проведению физкультурных занятий в адапционных группах «Вместе с мамой»

Присутствие мамы рядом с малышом позволяет ребенку чувствовать себя спокойно и уверенно в первоначально незнакомой обстановке, а мама все свое внимание посвящает ребенку и является активным участником воспитательно-образовательного процесса. Это позволяет начинать физкультурные занятия уже с первых посещений детского сада. Предлагаем организовать эти занятия следующим образом:

- занятия проводятся в специально оборудованном зале,
- одно занятие по физкультуре в неделю,
- одно и то же занятие может повторяться 2–3 раза,
- длительность занятия — от 5 до 15 минут, в зависимости от возраста детей,
 - в подгруппе не более четырех малышей с мамами,
 - внимание акцентируем на специальные упражнения, которые выполняются парами (ребенок — мама),
 - занятия желательно проводить в специальных носочках или в удобной обуви,
 - воспитатель рекомендует мамам ежедневно повторять дома те же упражнения,
 - построение занятия аналогично занятиям в обычных группах раннего возраста.

Сентябрь

Первая и вторая недели

Программное содержание: знакомить детей с залом, пособиями, упражнять в ползании на четвереньках, учить малышей действовать с предметами, развивать чувство равновесия, внимание, умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: мячи среднего размера, кубики, гимнастические палки, 2 дуги, детали мягкого модуля.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Собери мячики».

Родители с детьми входят в зал, их встречает воспитатель с корзиной в руках и говорит: «Смотрите, какие у меня мячики!»

Педагог высыпает разноцветные мячи из корзины так, чтобы они укатились как можно дальше от детей.

«Соберите мячики!» — говорит воспитатель.

Дети берут мячи и кладут их в корзинку.

2. Упражнения с гимнастической палкой «Вместе с мамой».

- И.п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку (хватом сверху), руки вытянуты. По сигналу «сядем» мама поднимает палку, малыш подтягивается к ней и садится; по сигналу «ляжем» палку медленно опускает мама, ребенок возвращается в исходное положение. Повторить 3–4 раза.

- И.п.: лежа на животе, держаться за палку обеими руками хватом сверху. Мама немного приподнимает палку, и вместе с нею ребенок приподнимает корпус; палку медленно опускает, и малыш возвращаются в исходное положение. Повторить 3–4 раза.

3. Дорожка препятствий:

- проползти на четвереньках под двумя дугами (высота 50 см),
- проползти (или пройти) по наклонной плоскости из мягкого модуля (1; 2).

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Игровое упражнение «Разноцветные кубики».

На полу рассыпаны кубики. Родители с детьми подходят, берут по два кубика и выполняют движения:

- постучать кубиками друг о друга,
- присесть, постучать по полу одновременно двумя кубиками,
- встать, спрятать кубики за спину.

Если у малыша не получаются эти движения, то мама его руки с кубиками берет в свои, и они выполняют упражнения вместе.

Третья и четвертая недели

Программное содержание: продолжать учить действовию с предметами, прокатывать мячи друг другу, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, умение ориенти-

роваться в пространстве, укреплять мышцы спины и живота.

Оборудование: мячи среднего размера, дуги, деревянные горки, детали мягкого модуля, 2 бревна, флажки, гимнастические палки.

План-конспект занятия

1. Упражнения с мячами среднего размера.

По залу рассыпаны мячи, дети бегут (идут), берут их и выполняют упражнения:

- скатывание мяча с горки (высота 20 см),
 - прокатывание мяча под дугу друг другу, сидя на ковре с мамой.
- Все движения повторить 4–5 раз.

2. Дорожка препятствий:

• ползание на четвереньках по наклонным плоскостям мягкого модуля (1; 4; 2),

- ползание через 2 бревна,
- под дугами,
- ходьба по ступенькам вверх, вниз.

Дорожку пройти 2–3 раза.

3. Ходьба с флажками, помахивая ими над головой.

4. Упражнения с гимнастической палкой «Вместе с мамой» (см. с. 88).

Октябрь

Первая и вторая недели

Программное содержание: развивать чувство ритма, равновесия, учить перешагивать предметы, спускаться с гимнастической стенки, бросать мяч вверх, упражнять в ползании на четвереньках, воспитывать смелость и самостоятельность.

Оборудование: средние и маленькие мячи, кубики, мостики, дуги, стойки, палки, детали мягкого модуля, машины, доски, гимнастическая стенка.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Разноцветные кубики» (см. с. 88).

Включить новое движение:

- подойти к стене, на которой висят разноцветные кружочки и постучать кубиком в один из них. Мама помогает своему малышу и обязательно называет цвет выбранного кружка.

Во время выполнения упражнения, взрослые произносят слова: «Тук-тук-тук».

2. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- проползти под двумя дугами,
- перешагнуть палку, приподнятую на высоту 10 см,
- ползание на четвереньках по наклонным плоскостям мягкого модуля (1; 4; 2).

Дорожку пройти 2–3 раза.

3. Упражнения с мячом:

- скатить с деревянной горки разные по размеру мячи и сползти с горки за мячом (2–3 раза),
- бросать мяч вверх (3–4 раза).

4. Подняться на гимнастическую стенку и спуститься с помощью взрослого.

5. Ходьба по широкой доске, держа за веревку машину.

Третья и четвертая недели

Программное содержание: продолжать развивать чувство ритма, внимание, укреплять крупные группы мышц, упражнять в ползании на четвереньках, ходьбе по наклонной плоскости, учить выполнять дыхательные упражнения.

Оборудование: гимнастические палки, ящик, мостики, детали мягкого модуля, погремушки, вертушки.

План-конспект занятия

1. Упражнения «Вместе с мамой» (4–6 раз).

И.п.: сидя, держаться за палку обеими руками хватом сверху. Поднять руки вверх и опустить. Взрослый вместе с ребенком поднимает и опускает палку.

И.п.: стоя, держаться за палку. Присесть и встать, не опуская палку.

2. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- проползти по деталям мягкого модуля (1; 4; 2),

- зайти на ящик (высота 15 см) и сойти с него.

Дорожку пройти 2–3 раза.

3. Упражнения с погремушкой:

- поднять руку вверх и позвенеть погремушкой,
- постучать погремушкой о ладонь свою или мамину,
- присесть, постучать об пол.

4. Игровое упражнение «Подуй на вертушку».

Ребенок (или мама) держит вертушку в руках перед ртом и дует на нее так, чтобы она закружилась.

Ноябрь

Первая и вторая недели

Программное содержание: продолжать развивать у детей чувство равновесия и навыки правильной ходьбы, упражнять в действиях с мячом и ходьбе по ребристой дорожке, учить вставать на носки и приседать, воспитывать смелость и самостоятельность.

Оборудование: ящики, тоннель, детали мягкого модуля, мячи среднего размера, гимнастические палки, ребристая дорожка.

План-конспект занятия

1. Дорожка препятствий:

- ходьба по деревянным мостикам,
- взойти на ящик (высота 15 см), сойти с него (2 раза),
- проползти на четвереньках тоннель,
- пройти по ступенькам мягкого модуля вверх, вниз (5; 4; 5).

Дорожку пройти 2–3 раза.

2. Упражнения с мячом:

Воспитатель высыпает мячи из корзины, предлагает малышам взять мяч и выполнить с ними упражнения:

- прокатить мяч с мягкой горки,
- проползти с горки за мячом (любым удобным для ребенка способом) 2–3 раза,
- прокатывать мячи друг другу по мату «мягкой дорожке» (вместе с мамой 3–4 раза).

3. Упражнения «Вместе с мамой» (3–4 раза).

Пружинка.

Мама держит ребенка за руки или за палку, а он сгибает и разгибает ноги — делает пружинку.

Присядка.

Мама держит ребенка за руки или за палку и вместе с ним приседает, затем встает, при этом следит за выпрямлением ног и спины. Можно аккуратно потянуть ребенка вверх.

Бокс.

• И.п.: сидя на ковре. Сгибание и разгибание рук. Ребенок держится за руки мамы.

4. Ходьба по ребристой дорожке босиком, возвращаться по мату (2—3 раза).

Третья и четвертая недели

Программное содержание: развивать навыки в ползании на четвереньках разными способами, учить бросать предметы в горизонтальную цель, продолжать укреплять крупные группы мышц и мышцы стопы, упражнять в ходьбе по ребристой дорожке.

Оборудование: вязаные шарики, маты, мостики, дуги, палки, стойки, мягкий модуль «Сундучки», ребристая дорожка.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Догони шарик» (3—4 раза).

Воспитатель, держа в руках гимнастическую палку, к которой прикреплены на веревочках вязаные шарики, движется спиной вперед. Дети ползут за ними, догоняют, встают на ноги и тянутся за шариками, снимают и выполняют упражнения:

- бросить шарик вверх,
- забросить шарик в корзинки, стоящие на полу (мама держит малыша, чтобы он не подходил близко к корзине).

2. Упражнения «Вместе с мамой».

Предложить ребенку покататься по ковру (матам), переворачиваясь со спины на живот и наоборот с помощью взрослого.

3. Дорожка препятствий:

- пройти по деревянным мостикам,
- проползти под дугами,

- перешагнуть две палки, приподнятые на высоту 10 см.
- проползти по мягкому модулю «Сундучки» (1; 6).

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Ходьба по ребристой дорожке и по мату (2–3 раза).

Декабрь

Первая и вторая недели

Программное содержание: учить бросать мяч в вертикальную цель, подпрыгивать на месте, закреплять знание основных цветов, закреплять навыки ползания на четвереньках, укреплять мышцы туловища и свода стопы, упражнять в равновесии, в ходьбе по массажным коврикам.

Оборудование: гимнастические палки, мячи маленького и среднего размера, высокая скамейка, горка деревянная, мостики, мягкий модуль, широкая доска, станок, собачка, массажные коврики.

План-конспект занятия

1. Повторить упражнения «Вместе с мамой» с палкой или колечками:

- лежа на спине,
- лежа на животе,
- пружинка,
- присядка.

2. Упражнения с мячом среднего размера (2–3 раза):

- прокатить мяч по скамейке, проходя рядом с ней,
- скатить мяч с горки (горка приставлена к скамейке),
- бросить маленький мяч в вертикальную цель (разноцветные кружочки на стене).

Малыш может не бросать, а просто подойти и постучать мячом о кружок.

3. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- проползти по горкам мягкого модуля (1; 3; 2),
- пройти по широкой доске,
- подпрыгивать, держась за палку.

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Игра «Догони собачку» и ходьба за ней.

5. Пройти по массажным коврикам.

Третья и четвертая недели

Программное содержание: развивать чувство ритма, упражнять в действиях с разнообразными предметами, учить сохранять равновесие при ходьбе и ползании на четвереньках, преодолевая препятствия, развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве, развивать умение лазить по гимнастической стенке и стремянке.

Оборудование: погремушки, кубики, массажные мячи, мячи среднего размера, широкая доска, ящики, дуги, детали мягкого модуля, вертушки, лестница, стремянка.

План-конспект занятия

1. Упражнения с погремушками.

Дети входят в зал и видят: на полу разложены погремушки, берут их и выполняют упражнения:

- позвенеть погремушкой в ходьбе,
- стоя на месте, постучать погремушкой о ладонь другой руки,
- нагнуться, постучать по коленям,
- присесть, постучать по полу,
- подойти к стене и постучать по разноцветным кружкам.

2. Собрать разные предметы (мячик, массажный мячик и кубики), высыпанные из корзинки.

Предложите ребенку действие с предметом, который он выбрал:

- массажный мячик покатать (помять),
- кубиками постучать друг о друга,
- мяч подбросить вверх 2–3 раза.

После выполнения задания убрать все предметы на место.

3. Дорожка препятствий:

- проползти на четвереньках по широкой доске под дугами,
- подниматься на ящики и спускаться с них (2 шт., стоящие подряд),
- войти в ящик и выйти из него,
- проползти по мягкому модулю (1; 7; 2).

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Лазание по гимнастической стенке и лестнице-стремянке. Индивидуально.

5. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на вертушку».

Январь

Первая и вторая недели

Программное содержание: закреплять навыки в ползании на четвереньках, повторить бросание мяча в горизонтальную цель и вверх, развивать чувство равновесия при ходьбе, учить детей совместным действиям в игровых моментах, укреплять свод стопы, воспитывать смелость и самостоятельность.

Оборудование: рыбка, мячи среднего размера, мягкие бревна, низкая скамейка, станок, детали мягкого модуля, ребристая дорожка, массажные коврики.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Догони рыбку».

Дети рассматривают игрушечную рыбку. Воспитатель, держа в руках гимнастическую палку, на которой привязаны на ленточках маленькие рыбки, движется спиной вперед. Количество рыбок соответствует количеству детей. Малыши ползут за игрушками в прямом направлении, догоняют их, встают на ноги, тянутся за ними.

2. Бег по кругу вместе с мамами за воспитателем, в руках которого рыбка (2–3 круга).

3. Упражнения с мячом:

- бросать вверх (2–3 раза),
- забрасывать в обруч, который держит взрослый на уровне груди или шеи ребенка в горизонтальном положении (3–4 раза).

4. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- перешагнуть 3 бревна,
- пройти по низкой скамейке,
- сойти со скамейки,
- проползти по мягкому модулю «Сундучки» (1; 6),
- подпрыгивать, держась за палку.

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Игровое упражнение «Поезд».

Дети садятся верхом на мягкое бревно друг за другом, берут гимнастические палки одной и другой рукой. Лицом к детям садится воспитатель, а сзади их поддерживает родитель. Все вместе делают движения руками вперед-назад. Взрослые произносят слова: «Чух-чух-чух!» – дети стараются повторить звуки. Затем руки поднять до уровня плеч и делать небольшие наклоны в стороны. Движения можно повторить, если у детей не пропал интерес.

6. Ходьба по ребристой дорожке и по массажным коврикам (2–3 раза).

Третья и четвертая недели

Программное содержание: учить бегать по ориентирам за воспитателем, развивать чувство ритма, равновесие при ходьбе в ограниченном пространстве, умение ориентироваться в пространстве, упражнять в прокатывании мяча с горки, укреплять мелкие группы мышц на руках и ногах, продолжать приучать детей к совместным действиям.

Оборудование: кубики, маты, игрушка мишка, вертушки, мостики, высокая и низкая скамейки, средние мячи, детали мягкого модуля.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Разноцветные кубики».

В конце упражнения дети бросают свои кубики в корзинки, стоящие за гимнастической скамейкой.

2. Бег по периметру зала за воспитателем, у которого в руках игрушка (2–3 круга). Во время бега дети пробегают по двум тонким матам. Мамы могут бежать вместе с ребенком, держа его за руку. Воспитатель восклицает: «Догнали мишку!». Малыши рассматривают игрушку.

Упражнение «Подуй на вертушку».

3. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- пройти по низкой скамейке,
- перейти на высокую скамейку,
- сойти с нее.

Нельзя разрешать самостоятельно спрыгивать с высоты,

- проползти по мягкому модулю (1; 7; 2).

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Упражнения с мячом (2–3 раза):

- прокатить вниз по деревянной горке,
- прокатить снизу вверх по горке из мягкого модуля.

5. Игра «Прятки» (см. с. 16).

Февраль

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в беге с препятствиями друг за другом, закреплять умение бросать мяч вверх, вниз, ползать по наклонным плоскостям, укреплять мелкие мышцы кистей рук и стопы, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: широкие доски, машины, маты, средние мячи, мостики, 3 мягких бревна, высокая и низкая скамейки, детали мягкого модуля, станок, тоннель, султанчики.

План-конспект занятия

1. Ходьба по доске с машиной (2–3 доски лежат параллельно).

Дети прокатывают машины по дорожкам 2–3 раза.

2. Ходьба с перешагиванием досок (дорожек).

3. Игра «Догони меня».

Бег по периметру зала за воспитателем по двум матам (3 круга).

Упражнение на восстановление дыхания: дети во время ходьбы вращают султанчики между ладонями.

4. Упражнения с мячом:

- подбрасывать мяч вверх — «мячик летает»,
- бросать вниз — «мячик прыгает».

5. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- перешагнуть 3 бревна,
- пройти по скамейкам (по выбору),
- ползание по мягкому модулю (1; 3; 2),
- подпрыгивание, держась за палку, прикрепленную к стене.

Дорожку пройти 2–3 раза.

6. Ползание на четвереньках через тоннель (2–3 раза).

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять детей в беге друг за другом, в бросании мячей в вертикальную и горизонтальную цель, в дыхательных упражнениях, закрепить ползание на четвереньках по разновысоким предметам и ходьбу в ограниченном пространстве и на высоте, развивать глазомер и умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и самостоятельность.

Оборудование: массажные коврики, ленты, стойки, шнур, погремушки, маленькие мячи, корзины, мостики, ящики, высокая и низкая скамейки, детали мягкого модуля.

План-конспект занятия

1. Ходьба по массажным коврикам, по канату приставным шагом (2–3 раза).

2. Упражнения с погремушками.

Дети подходят к палке (шнуру), приподнятой на высоту 40–50 см, по другую сторону палки на полу лежат погремушки, наклоняются вперед над палкой и берут погремушки. Выполняют с ними упражнения (см. с. 94).

3. Бег по двум матам (2–3 круга).

Следить за тем, чтобы дети не спотыкались о маты, не сталкивались друг с другом. У кого не получается бег, тот может быстро ходить за руку с мамой, по тому же пути.

4. Упражнение на восстановление дыхания с ленточками.

Дети берут в одну руку ленточку, дуют на нее, ходят и машут ею вверх-вниз.

5. Упражнения с маленькими мячами (2–3 раза):

- бросание в вертикальную цель (разноцветные кружочки),
- забрасывание в горизонтальную цель (корзину).

6. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- зайти на ящик и сойти с него,
- войти в ящик и выйти из него (высота ящиков от 10 до 20 см),
- ходьба по разновысоким скамейкам,
- ползание по мягкому модулю (1; 6).

Дорожку пройти 2–3 раза.

7. Музыкально-ритмическая игра «Прятки» (с музыкой) (см. с. 16).

Март

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в ползании на четвереньках, лазании по гимнастической стенке, беге в прямом направлении, учить движениям с большими мячами, подтягиваться руками по скамейке, лежа на животе, закреплять совместные действия в подвижной игре, укреплять свод стопы, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: массажные коврики, пластиковые ящики, мячи (диаметр 40 см), тоннель, низкая скамейка, гимнастическая стенка, 2 шеста.

План-конспект занятия

1. Ходьба по массажным коврикам, по ящикам (3 штуки подряд), не спускаясь с них, 2–3 раза.

2. Упражнения с большими мячами (диаметр 40 см) вместе с мамой:

- прокатывание в прямом направлении, не отрывая рук,
- подпрыгивание, сидя на мяче, держась за маму,
- катание на животе.

3. Игра «Догони мяч» (2–3 раза).

Бег за большим мячом в прямом направлении.

4. Дорожка препятствий:

- пролезть тоннель,
- подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе,
- ползание по мягкому модулю (1; 7; 2; 1; 6),
- лазание по гимнастической стенке (индивидуально).

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Подвижная игра «Поезд» (см. с. 27).

Третья и четвертая недели

Программное содержание: упражнять в ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, бросании мяча вдаль, ползании на четвереньках, закреплять знания о величине предметов, развивать чувство равновесия, внимание, умение ориентироваться в пространстве, обучать совместным действиям в игре.

Оборудование: ящики, кирпичики, скамейки разной высоты, средние и маленькие мячи, вертушки, дуги, мостики, детали мягкого модуля.

План-конспект занятия

1. Дорожка препятствий на развитие чувства равновесия и обучение правильной ходьбе:

- перешагивание предметов,
- заходить и сходить с ящиков.

2. Упражнения со средним мячом (2–3 раза):

- бросание вдаль через две скамейки,
- перелезть через скамейки, догнать свой мяч.

Повторить 2–3 раза.

На следующем занятии предложить детям пролезть под скамейками.

3. Бег по двум матам и между скамеек (3–4 круга).

Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на вертушку».

4. Упражнения с мячами разных размеров (2–3 раза).

Воспитатель высыпает из корзины большие и маленькие мячи. Дети собирают их. Сначала несут большие мячи, затем маленькие. Мама помогает малышам, называя размер мяча.

4. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- проползти под двумя дугами,
- подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе, удерживая туловище на конце гимнастического снаряда,
- ползание по мягкому модулю (1; 7; 2; 1; 6).

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».

Игра проводится вместе с родителями.

Апрель

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в беге, ползании на четвереньках, на животе, в подпрыгивании и действиях с большим мячом, повторить удержание туловища, лежа на скамейке, разви-

вать чувство равновесия, внимание, укреплять крупные и мелкие мышцы.

Оборудование: большие мячи, тоннель, высокая скамейка, детали модуля, шесты, массажные коврики, ящики.

План-конспект занятия

1. Прокатывание больших мячей в прямом направлении и бег за ними (3–4 раза).

2. Повторить упражнения с большими мячами вместе с мамой.

3. Дорожка препятствий:

- проползти тоннель,
- подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе, с удержанием туловища: ребенок доползает до конца скамейки, лежит на груди, взрослый фиксирует его ноги и предлагает выполнить движения руками, помахав ими — «помахать крылышками»,

- ползание по мягкому модулю (1; 3; 2),

- подпрыгивание, держась за палку.

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Подвижная игра «Поезд», с остановкой. После остановки дети поднимают руки до уровня плеч и делают небольшие наклоны в стороны, покачиваются.

5. Ходьба по массажным коврикам, по ящикам, не спускаясь с них (2–3 раза).

Третья и четвертая недели

Программное содержание: повторить ходьбу в ограниченном пространстве, упражнять в ползании, вставать на носочки, учить совместным действиям в игре, развивать крупные мышцы и свод стопы.

Оборудование: ленты, собачка, ящики, мостики, низкая скамейка, кубики, мягкий модуль, массажные мячи, коврики, канат, ежик.

План-конспект занятия

1. Игровое упражнение «Достань ленточку» (2 раза).

В зале натянута резинка, на которой висят разноцветные ленты — выше головы ребенка. Дети подходят к ней, тянутся за лентами

и снимают их. Идут к игрушечной собачке и кладут свою ленточку около собачки. Тем временем воспитатель вешает другие ленты. Дети повторяют задание.

2. Подвижная игра «Собачка Жучка» (2–3 раза) (см. с. 28).

Игра проводится вместе с родителями.

Дети убегают и прячутся за скамейку, а воспитатель берет игрушку, имитирует лай собачки и бежит за детьми.

3. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- пройти по ящичкам,
- пройти по скамейке, перешагивая предметы,
- ползание по мягкому модулю (7; 1; 2; 6).

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Игровое упражнение «Ежики» (см. с. 43).

Детей встречает игрушечный ежик. Рядом с ним корзинка с массажными мячиками. Воспитатель высыпает мячи и предлагает догнать их и выполнить с ними уже знакомые движения:

- помять, покатать, побросать вверх.

5. Ходьба по канату приставным шагом, по массажным коврикам 2–3 раза.

Май

Первая и вторая недели

Программное содержание: упражнять в беге с препятствием, упражнениях с мячом, ползании на четвереньках, повторить упражнения с шестом, ходьбу по предметам, развивать чувство ритма и равновесия, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: массажные коврики, соломенные кружки, полубревно, средние мячи, высокая и низкая скамейки, баскетбольные корзины, мостики, станок, кубики, шесты.

План-конспект занятия

1. Массажная дорожка (2–3 раза).

Дети проходят по дорожке, наступая на предметы: коврики, соломенные кружки, мягкое полубревно.

2. Упражнения со средним мячом:

- скатить с мягкой горки и проползти по ней (2–3 раза),
- забросить в баскетбольную корзину или в обруч (4–5 раз).

3. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- ходьба по разновысоким скамейкам,
- ползание по мягкому модулю (6; 3; 1; 4; 2),
- подпрыгивание, держась за палку,

Дорожку пройти 2–3 раза.

4. Повторить упражнения «Вместе с мамой», привлекая несколько детей одновременно.

5. Игровое упражнение «Разноцветные кубики».

Третья и четвертая недели

Программное содержание: закреплять упражнения с большими мячами, с погремушкой, упражнять в разных видах ходьбы, ползания на четвереньках, лазании по гимнастической стенке, воспитывать смелость и самостоятельность.

Оборудование: большие и средние мячи, погремушки, бревна, полубревно, мостики, дуги, скамейка, гимнастическая стенка, стремянка, канат.

План-конспект занятия

1. Повторить упражнения с большими мячами диаметром 40 см:

- прокатывание в прямом направлении, не отрывая рук,
- упражнения, сидя и лежа на животе,
- прокатывание друг другу (со взрослым).

2. Игровое упражнение «Догони мяч».

3. Упражнение с погремушками.

Погремушки висят на шнуре. Дети подходят к шнуру и тянутся двумя руками до погремушки, снимают ее (с помощью мамы) и выполняют знакомые упражнения.

4. Дорожка препятствий:

- пройти по мостикам,
- перешагнуть 2 бревна,
- наступить на полубревно,
- проползти под дугами,

- подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе, с удержанием туловища.

Дорожку пройти 2–3 раза.

5. Лазание по гимнастической стенке или стремянке.

6. Ходьба приставным шагом боком по канату, по мату (2–3 раза).

7. Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».

ВАРИАНТЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Вариант 1.

Еду-еду к бабе с дедом
На лошадке в красной шапке!
По ровной дорожке,
По ровной дорожке,
На одной ножке.
Все прямо и прямо,
А потом вдруг в яму!

«Пружинка» на месте.

Ходьба на месте.

Поочередное поднимание ног.

Прыжки («пружинка») на месте.

Присесть.

Вариант 2.

Поскорей посмотри:
Мы надули пузыри.
Красный, синий, голубой,
Выбирай себе любой!

Поднять руки вверх.

Развести руки в стороны.

Подскоки на месте.

Ходьба на месте.

Вариант 3.

Наши утки с утра
Кря-кря! Кря-кря-кря!
Наши гуси у пруда
Га-га! Га-га-га!

Повороты туловища в стороны.

Пытаются повторить слова.

*Топают ногами, руки в стороны,
чуть вниз.*

Вариант 4.

Прилетели птички,
Птички-невелички,
Все летали, все летали,
Крыльями махали.

*«Летают» по комнате, размахивая
руками как крыльями.*

На дорожку прилетали,
Зернышки клевали.

*Приседают, стучат пальчиками
об пол.*

Вариант 5.

Самолеты загудели,

*Вращение перед грудью согнутыми в локтях
руками.*

Самолеты полетели.

Руки в стороны, затем наклоны в стороны.

На полянку тихо сели
Да и снова полетели.

Приседания, руки к коленям.

*Руки в стороны с ритмичными наклонами
в стороны.*

ВАРИАНТЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, ПРОВОДИМЫЕ В ФОРМЕ ХОРОВОДНОЙ ИГРЫ

1. Рекомендуем провести утреннюю гимнастику в форме игры «Каравай» в день, когда у кого-то из детей День рождения.
2. Игра малой подвижности «Кружок».
В групповом помещении из веревки на полу выкладывается круг, в который можно положить массажные мячики, колечки, мячики. Дети идут по кругу, взявшись за руки, со словами:

Ой кружок, кружок, кружок,
Покатился наш кружок,
Он катился, он катился,
Вдруг кружок остановился.

Дети поворачиваются, идут за предметом, выполняют движения с ним. Игра повторяется 2–3 раза.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕНИРУЮЩИЕ ДЫХАНИЕ

1. «Султанчик шуршит».

Дети катают султанчик между ладошками, слушают, как шуршит султанчик и произносят звук «ш-ш-ш-ш».

2. «Поцелуйте меня».

Дети вытягивают губы вперед трубочкой и произносят звук.

3. «Шли, шли и нашли».

Нашли петушка.

Дети отводят руки немного назад (это крылья) и поют, как петушок: «Ку-ка-ре-ку-у-у», хлопают руками по бедрам и, высоко поднимая колени, ходят в разных направлениях, говорят «ко-ко-ко».

Нашли гуся.

Дети отводят руки немного назад и в движении произносят «го-го-го». Затем вытягивают вперед шею и шипят «ш-ш-ш» друг на друга. Малыши идут к собачке (любой игрушке), произносят «га-га-га», останавливаются и начинают шипеть, собачка пугается и прячется от них.

4. «Шарик лопнул».

Полусогнутые ладони приблизить друг к другу и держать на уровне губ. Дети держат воображаемый маленький шарик, надувают его: «Ш-ш-ш», — одновременно разводят руки в стороны. Большой шарик надули, «хлоп» — лопнул шарик. Дети хлопают в ладоши перед собой.

5. «Едем на поезде».

Дети встают за воспитателем друг за другом, одной рукой держатся за длинную палку. Идут, делая попеременные движения руками (вперед, назад), приговаривая: «Чух-чух-чух», «Ту-ту-ту-у-у...».

6. «Комарики прилетели».

К обручу или палке на разных по длине нитках закреплены «комарики», сделанные из тонкого материала. Дети быстро идут или бегут за улетающими комариками и издают звук «пи-и-и-и», «з-з-з-з».

7. «Подуй на вертушку».

Дети дуют на вертушку так, чтобы она начала вращаться. Обратите внимание на то, что чем сильнее дуют на вертушку, тем она быстрее вращается.

8. «Выдуваем пузыри».

Каждому ребенку дают стакан с водой и трубочку для коктейля. Предложите детям опустить трубочку в стакан и подуть в нее так, чтобы в воде появились пузыри.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЦВЕТОВ, ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–3 ЛЕТ

1. Игровое упражнение: «Найди и постучи».

1 вариант.

Дети берут погремушку, ходят врассыпную по группе и звенят ею. Затем останавливаются и стучат погремушкой по своей ладошке, присаживаются и стучат по полу. После выполнения этих движений воспитатель предлагает детям подойти к стене, на которой висят кружки одного цвета и постучать погремушкой по кружкам, называя цвет. (Цвет называет воспитатель и ребенок, если может). Когда дети запомнили этот цвет, на стену вешается другой цвет, затем два, три цвета одновременно, и дети, выполняя упражнения с погремушкой, называют цвета. Если малыш путает цвет или молчит, то воспитатель помогает ему.

2 вариант.

Дети берут по два кубика одного цвета (красного), ходят и стучат ими друг о друга. Затем подходят к стене, на которой висят кружочки двух или более цветов, находят красный кружок и постукивают кубиками о кружок.

3 вариант.

Дети берут по два кубика разного цвета и выполняют с ними движения:

- постучать кубиками друг о друга,
- приподнять руки вверх и вращать кистями — «фонарики»,
- спрятать за спину кубики,
- вытянуть руки вперед, показать кубики.

Затем дети подходят к стене, на которой висят разноцветные кружочки, находят свой цвет и стучат по нему кубиком этого же цвета.

2. Игровое упражнение «Достань ленточку».

В группе натянут шнур выше головы ребенка, на котором висят ленточки двух или более цветов. Воспитатель подзывает к себе детей и обращает внимание на ленточки, они вместе называют цвета. Затем воспитатель называет цвет ленточки, которую надо снять. Малыши подходят к шнуру, тянутся вверх и достают ленточку нужного

цвета. Возвращаются к воспитателю, отдают ленту ему или кладут возле игрушки, обязательно называя цвет своей ленточки.

Движения, которые могут быть использованы в этом игровом упражнении:

- ходьба или бег в прямом направлении до шнура,
- ползание на четвереньках или высоких четвереньках,
- ползание через тоннель или под дуги,
- ходьба с преодолением препятствий (перешагивание разновысоких предметов, узкие и широкие дорожки и т.д.).

3. Игровое упражнение «Брось в свою корзину».

Ставят корзины (обручи) двух цветов на расстоянии друг от друга. За каким-либо препятствием (шнур, стулья) по кругу встают дети. У каждого ребенка по два предмета (мячики, мешочки или кубики) двух цветов. Воспитатель просит показать предмет определенного цвета и бросить его в корзину такого же цвета, затем поднять руку с предметом другого цвета и бросить в другую корзину.

4. Игровое упражнение «Веселые мячики».

По углам комнаты стоят разноцветные корзины или обручи. Воспитатель выбрасывает из большой корзины разноцветные мячи и предлагает детям собрать их по цветам в корзины. Следит за тем, чтобы дети не сталкивались друг с другом. Это упражнение можно начать с двух цветов, добавляя и меняя цвета по необходимости.

Можно использовать мячи разных размеров, шарики и массажные мячи.

5. Вариант подвижной игры «Поезд».

Дети становятся за воспитателем в колонну по одному, держась за шесты. По сигналу воспитателя «Поехали!» дети начинают движение. Руки работают вперед-назад в такт движению. Во время движения дети произносят слова: «Чу-чу-чу!», «Ту-у-у-у!». После остановки поезда воспитатель предлагает детям выйти из него, погулять и собрать разные предметы по цвету. Например: на первой остановке дети собирают только синие кубики из многих цветов, на второй — только красные и т. д.

6. Подвижная игра «Найди свой цвет».

1 вариант. Воспитатель раздает детям флажки трех-четырех цве-

тов: красные, синие, желтые, зеленые. На противоположной стороне комнаты стоят стойки таких же цветов. После слов воспитателя «Найди свой цвет» дети идут или бегут в прямом направлении к стойке соответствующего цвета.

2 вариант. Дети с разноцветными платочками бегают врассыпную по комнате, на слова воспитателя «Найди свой цвет» собираются у стойки определенного цвета.

Рекомендации: вместо флажков детям можно раздать другие предметы (султанчики, ленточки и т.д.) разного цвета, по которым они будут находить свою стойку. Необходимо следить за тем, чтобы дети не сталкивались друг с другом.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗАКРЕПЛЕНИЕ ФОРМЫ И ВЕЛИЧИНЫ ПРЕДМЕТОВ

1. Игровое упражнение «Прямо в цель».

Целью в этом упражнении служат маленькие и большие кружочки, квадраты, треугольники.

Дети берут маленькие мячи или набивные мешочки и подходят к стене, на которой висят большие и маленькие треугольники. Воспитатель спрашивает детей, какие фигуры они видят, одновременно показывая их. Дети отвечают.

Затем воспитатель говорит: «Поднимите мячик вверх и бросьте его в большие треугольники!» Малыши выполняют задание. После выполнения двигательного задания воспитатель меняет его или повторяет.

2. Игровое упражнение «Найди свой домик».

1 вариант. У детей в руках мячи разных размеров (маленькие, средние и большие). На противоположной стороне комнаты лежат обручи, в которых находятся такие же мячи. Воспитатель говорит: «Поднимите вверх большие мячи». Дети поднимают. «Поднимите вверх маленькие мячи». Затем воспитатель предлагает поднять вверх мячи чуть побольше, средние мячи. А теперь найдите домик с таким же мячом и встаньте в него. После этих слов дети идут или бегут в прямом направлении и встают в обруч, где находится мяч такого же размера. Воспитатель помогает в выборе.

2 вариант. Дети бегут в рассыпную, а обручи находятся в разных концах комнаты.

Рекомендации. Игровое упражнение необходимо начинать с мячей двух размеров, больших и маленьких.

2. Игровое упражнение «Большие и маленькие ножки».

Дети вместе с воспитателем ходят по комнате большими шагами и произносят слова: «Большие ноги идут по дороге», затем идут или бегут маленькими, семенящими шажками и говорят: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Движения повторяются несколько раз.

3. Игровое упражнение «По дорожке».

На полу параллельно друг другу выкладываются дорожки — узкие и широкие.

Дети ходят по ним друг за другом. Воспитатель приговаривает: «Детки идут по широкой дорожке, по узкой дорожке!»

По мере изучения можно давать разнообразные задания: сначала пройти по широкой, затем по узкой; или по узкой, по узкой и по широкой. На дорожки можно поставить предметы, которые дети должны перешагнуть.

Рекомендации. Упражнение необходимо начинать с дорожек одного размера. Затем количество дорожек увеличивается, добавляются короткие и длинные.

4. Игровое упражнение «Через ручеек».

На полу выкладываются дорожки узкие, широкие, короткие, длинные. Воспитатель дает задание: «Перепрыгните длинную дорожку». Дети подходят к названной дорожке и выполняют задание.

Рекомендации. Широкая дорожка для прыжков должна быть не более 30–35 см.

5. Подвижная игра «Послушные мячики».

1 вариант.

Воспитатель рассыпает из корзины мячи двух размеров и предлагает малышам собрать их. Воспитатель говорит: «Возьмите большие мячи и положите в большую корзину, теперь возьмите маленькие мячи и положите в маленькую корзину». По мере освоения этого задания его можно усложнить: высыпать мячи трех размеров.

2 вариант.

Ребята раскладывают мячи по размерам, выполняя с ними движения: большой мяч несут на голове, придерживая его руками, средний мяч — спрятать за спину, маленький мяч — перекладывать из руки в руку в движении.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

С гимнастической палкой.

1. И.п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку хватом сверху, руки вытянуты.

По сигналу «сядем» воспитатель поднимает палку, дети подтягиваются к ней и садятся; по сигналу «ляжем» палку медленно опускает, дети возвращаются в исходное положение.

Повторить 4—5 раз.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Воспитатель держит палку на высоте выпрямленных ног детей.

По сигналу «поднимите ноги, достаньте палку» дети поднимают ноги до прямого угла с туловищем, дотрагиваясь до палки.

Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: лежа на животе, держась за палку обеими руками хватом сверху. Воспитатель немного приподнимает палку, и вместе с нею дети приподнимают корпус; палку медленно опускает, и дети возвращаются в исходное положение.

Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: стоя, держась за палку хватом сверху.

Присесть и встать (выпрямиться).

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

5. И.п.: сидя верхом на мягком бревне, держась за палку (с каждой стороны).

Воспитатель сидит лицом к детям, держит палки и регулирует движение.

Сгибать и разгибать обе руки попеременно, палка движется вперед-назад.

6. И.п.: то же.

Наклоняться попеременно в одну и в другую сторону:

- при наклоне влево левая рука с палкой опускается вниз, правая поднимается вверх,

- при наклоне вправо движения рук противоположные.

С кубиками.

1. И.п.: стоя, ноги свободно расставлены.

Постучать кубиком о кубик. (*Произносят слова «Тук-тук-тук».*)

2. И.п.: то же.

Завести руки за спину — «спрятали кубики».

Вытянуть руки вперед — «показали кубики».

3. И.п.: стоя.

Присесть, постучать об пол одновременно двумя кубиками, затем попеременно.

4. И.п.: лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуты к груди.

Выпрямить руки вперед, показать кубики воспитателю. (*Стараться руки приподнимать от пола.*)

Вернуться в исходное положение.

С погремушками.

1. И.п.: поднять погремушку вверх.

Ходьба врассыпную, позвенеть погремушкой.

2. И.п.: стоя.

Постучать погремушкой по ладони свободной руки.

3. И.п.: лежа на спине.

Поднять руки и ноги вверх, коснуться погремушкой стоп ног и опустить на пол.

4. Свободно поплясать с погремушкой.

Со стулом.

1. И.п.: сидя на стуле, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени.

Повторить 4–5 раз.

2. И.п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку.

Поднять одну ногу, опустить, поднять другую ногу, опустить.

Повторить 3–4 раза.

3. И.п.: стоя за стулом, держаться за спинку.

Присесть и выпрямиться — «спрятаться от воспитателя и показаться».

Повторить 4–6 раз.

4. Ползание на четвереньках вокруг своего стула (2–3 круга).

5. И.п.: стоя, руки на спинке стула.

Подскоки на месте (10–15 сек).

С мешочками.

1. И.п.: стоя, мешочек в одной руке.

Развести руки в стороны.

Переложить мешочек в другую руку и опять развести руки в стороны.

Повторить 4–6 раз.

2. И.п.: сидя, ноги вытянуты, мешочек на полу между ногами, руками опереться об пол сзади.

Развести ноги, соединить их вместе, закрывая мешочек.

Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: лежа на спине, мешочек в обеих руках, вытянутых вверх.
(Стараться не опускать рук.)

Перевернуться на живот и обратно на спину.

Повторить 3—4 раза.

4. Бег врассыпную.

По сигналу «Займи мешочек» дети наступают на свой мешочек одной или двумя ногами.

С платочком.

1. И.п.: сидя на ковре, платочек в одной руке.

Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени.

То же выполнить другой рукой.

Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены.

Присесть, поднять платочек перед лицом: «Где детки, нет никого?» — выпрямиться, опустить платочек: «Вот наши детки».

Повторить 4—6 раз.

3. И.п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке.

Поднять руку вверх и опустить.

Повторить 3—4 раза одной и другой рукой.

4. Подскоки на месте на двух ногах.

5. Ходьба в прямом направлении, положить платочки на место, у матрешки.

С деревянными ложками.

1. И.п.: стоя, ноги чуть расставлены, ложка опущена вниз.

Круговые движения кистью руки — «варим кашу»

Повторить 4—6 раз одной и другой рукой.

2. И.п.: то же, ложка зажата между ладонями.

Вращать ложку между ладоней.

Повторить 6—8 раз.

3. И.п.: лежа на спине, ложка в обеих руках.

Поднять руки и ноги и коснуться ложкой до стоп.

Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: стоя, ложка в одной руке приподнята вверх.

Подойти друг к другу и постучать ложкой о ложку — «поздоровались».

5. Ходьба врассыпную, постукивая ложкой о свою ладонь.

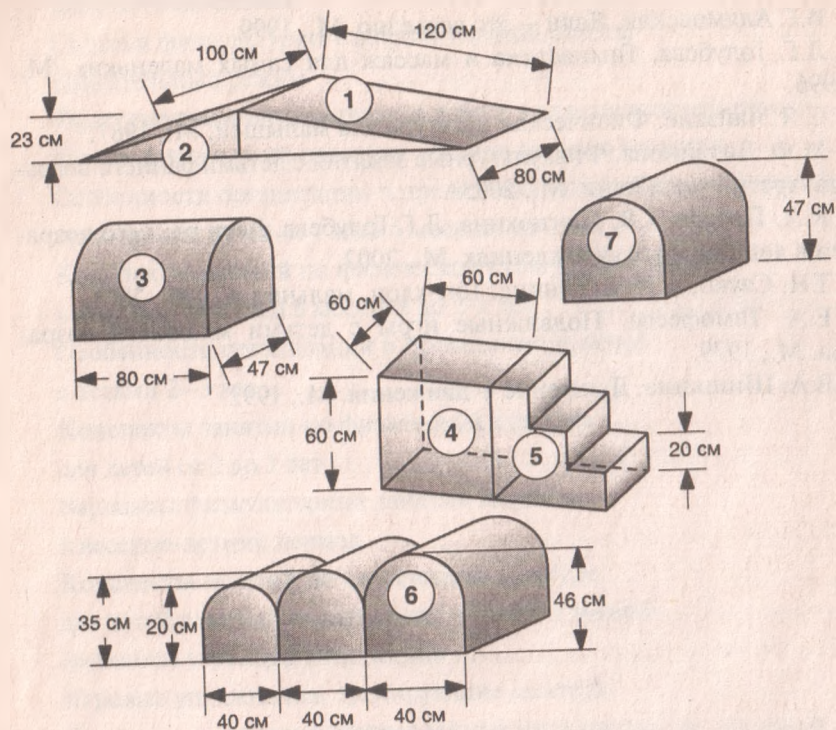
ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Гимнастическая скамейка 200х25х30⁵.
2. Гимнастическая скамейка 200х35х15.
3. Гимнастическая скамейка 200х35х30.
4. Гимнастический бум 250х10х20.
5. Доска гимнастическая широкая 200х25.
6. Доска гимнастическая узкая 165х13.
7. Доска «зигзаг» 450х17.
8. Ящики гимнастические 30х30х20, 30х30х15.
9. Стенка гимнастическая (240х70; 17), (200х50; 12).
10. Дуги высотой 50, 60 см.
11. Съёмная лестница.
12. Лесенка-стремянка высотой 100 см.
13. Станок для подпрыгивания.
14. Наклонная доска или горка (100х30х30).
15. Мостики (120х30х20).
16. Баскетбольные щиты.
17. Гимнастические палки длиной 100 см, 140 см.
18. Крупные детали мягкого модуля (горки, лестницы, бревно, полубревно, кирпичики и т.д.).
19. Массажные коврики, массажная дорожка.
20. Обручи разные (плоские, круглые, с диаметром 32; 45; 53).
21. Канат диаметром 2 см.
22. Плоские предметы, разные по форме, величине и фактуре.
23. Маты разных размеров (160х80х5; 180х80х10).
24. Навивные мешочки с песком (150—200 г).
25. Мячи разного диаметра (8, 12, 14, 18, 24, 40).
26. Шнуры.
27. Массажные мячи диаметром 6 см.
28. Разноцветные ленточки длиной 80 см.
29. Ленточки (80 см) на палочках, ленточки (25 см) на колечках.
30. Клубки с ленточками.
31. Кубики.
32. Флажки.
33. Султанчики.
34. Погремушки.
35. Колокольчики.
36. Вертикальные и горизонтальные цели (разноцветные круги, геометрические фигуры и т.д.).
37. Чурбачки.
38. Вертушки.
39. Сюжетные игрушки.
40. Ложки деревянные.
41. Совочки.

⁵ Длина, ширина, высота.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

из элементов мягкого модуля



из дерева

