

3. И. ЕРМАКОВА

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ДЕТСКОГО САДА

МИНСК «НАРОДНАЯ АСВЕТА» 1977

372 Е 72

Ермакова 3. И.

Е72 Занятия по физической культуре для подготови­тельной группы детского сада. Мн., «Нар. асвета», 1977.

96 с.

Автором подобраны разнообразные, увлекательные общеразвивающие упражнения, игры, направленные на формирование и совершенст­вование двигательных навыков.

172-77

372

60402-037 М 303(05)77

(2) Издательство «Народная асвета», 1977.

Адресуется воспитателям детских садов.

# ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных форм осуществления физиче­ского воспитания в дошкольных учреждениях явля­ется физкультурное занятие.

В подготовительной к школе группе физкультур­ные занятия направлены на укрепление здоровья, формирование правильной осанки, на всестороннее развитие детей (умственное, физическое, трудовое, эстетическое); привитие жизненно необходимых дви­гательных навыков и умений; воспитание мораль­но-волевых и физических качеств (настойчивость, прилежность, внимание, умение организованно дей­ствовать в коллективе, силу, выносливость, быстро­ту, ориентировку в окружающей среде и др.), т. е. на те качества, которые необходимы детям для об­учения в школе и в дальнейшей их жизни и трудовой деятельности.

Занятие условно подразделяется на три части. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В первой, вводной части необходимо мобилизо­вать внимание занимающихся детей и подготовить их организм к выполнению более сложных воспита­тельных и образовательных задач. С этой целью да­ются различные построения и перестроения, упраж­нения для укрепления опорно-двигательного аппа­рата и формирования осанки, упражнения на вни­мание и ориентировку в пространстве, а также игры «Найди свою пару», «Кто первый» и др. Продолжи­тельность вводной части в среднем длится от 3 до 5 мин.

Во второй, основной части необходимо уделить внимание укреплению основных мышечных групп, формированию навыков осанки и умений по основ­ным видам движений и применению их детьми в конкретной обстановке - играх. Для решения перечисленных задач вводятся общеразвивающие упражнения, основные движения и игры большой подвижности. Продолжительность основной части от 20 до 25 мин.

В третьей, заключительной части путем постеленного снижения нагрузки следует выровнять дыхание, т. е. привести организм ребенка в первоначальное состояние. С этой целью даются различные виды ходьбы, выполняемые в среднем темпе, танцевальные шаги, хороводы, игры спокойного характера дыхательные упражнения. Продолжительность заключительной части от 2 до 5 мин.

Для успешного проведения физкультурного занятия воспитателю необходимо: написать план конспект, хорошо разучить упражнения, продумать методику обучения и способы организации детей подготовить место для занятий, необходимые пособия и инвентарь.

При проведении занятий на открытом воздухе как в летнее, так и в зимнее время года необходима обеспечить детей соответствующим костюмом, удобным, не стесняющим движений.

Предложенные в пособии 80 занятий по физической культуре для детей подготовительной к школе группы разработаны на основании действующей «Программы воспитания в детском саду» (1975 г.).

На оставшихся 16 занятиях (в июле - августе рекомендуем обучать детей плаванию, играм в бадминтон, настольный теннис и другим спортивным видам физических упражнений, закреплять и совершенствовать пройденный материал.

Весь материал изложен последовательно с по степенным нарастанием нагрузки. Занятия апробированы в детских садах г. Минска. Наблюдение по казало, что дети с интересом и охотой выполняю! все упражнения и хорошо справляются х поставленными задачами.

Однако строгое применение предложенных занятий не обязательно. Воспитатель может изменять их учитывая подготовленность детей, условия детского сада, наличие пособий и инвентаря.

# ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## СЕНТЯБРЬ

**Занятие 1**

**Задачи.** Проверка навыка построения в шеренгу и равнения в шеренге. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Обучение отталкиванию и мягкому приземлению в прыжке на месте. Обуче­ние бросанию и ловле мяча двумя руками снизу.

**Пособия.** Мячи ((d = 10-12 см) по количеству детей в группе, веревка.

1. Построение в одну шеренгу по росту, равнение в шеренге. Поворот направо. Ходьба друг за другом в колонне по одному по краям площадки, ходьба на носках и пятках, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед. Ходьба в колонне, по­строение в звенья.
2. **Упражнения 1.** И. п. Ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу. 1-2 - руки через сторо­ны вверх, подняться на носки, посмотреть на руки - вдох. 3-4 - руки вниз, опуститься на всю ступ­ню - выдох. (4-5 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступки параллельно, руки за головой. 1 - по­ворот туловища вправо, руки в стороны. 2 - пово­рот прямо, руки за голову. То же в левую сторо­ну. (6 раз.)

**Упражнение 3.** Ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - наклониться вперед, руками коснуть­ся ног ниже колен - выдох. 2 - выпрямиться, ру­ки на поясе, прогнуться - вдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 4.** И. п. Ноги вместе, руки в сторо­ны. 1 - поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопок руками под ногой - выдох. 2 - опустит ногу, руки в стороны, прогнуться - вдох. То же под левой ногой. (6 раз.)

**Упражнение 5.** И. п. Ноги вместе, руки на поясе. На 8 счетов прыжки на месте на обеих ногах. На 8 счетов ходьба на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки ног и свободно размахивая ру­ками.

**Упражнение 6.** И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу. 1-2 - поднять руки вперед-вверх, посмотреть на руки - вдох. 3-4 - опуститься на всю ступню, руки опустить вниз - выдох. (2-3 раза.)

Подпрыгивание на месте с доставанием подвешен­ного предмета.

На полу начертить линию (длиною 6-8 м). Над линией натянуть веревку (ленту) выше поднятой ру­ки детей на 10-12 см. Лицом к натянутой веревке построить детей в 3-4 шеренги на расстоянии 1-2 м одна от другой. Дети по очереди шеренгами подходят к линии и делают по 5-6 подпрыгиваний, стараясь достать руками веревку. Выполнить по 3 подхода каждой шеренге.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Де­ти становятся в круг. У каждого в руках мяч. По команде воспитателя дети подбрасывают мяч вверх и ловят двумя руками. (8-10 раз.)

Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит мяч». (5-6 мин.)

III. Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения. (3-4 раза.)

**Занятие 2**

**Задачи.** Проверка навыка ходьбы в колонне по одному. Обучение отталкиванию в прыжке с разбегу с доставанием предмета.

**Пособия.** Мячи ((d = 10-12 см), подвесные мячи.

I. Построение в шеренгу, равнение. Ходьба на месте, высоко поднимая колени и свободно размахи­вая руками, поворот направо (налево), ходьба в ко­лонне по одному по кругу, построение в круг.

1. Повторить комплекс общеразвивающих уп­ражнений 1-го занятия и упражнения с мячом в основной части.

Построиться в шеренгу. Подпрыгивание на месте с мягким приземлением. (6-8 раз.) Стать в колонну по одному. Разбег, отталкивание и прыжок с доставанием мяча, подвешенного выше поднятой руки на 10-12 см. (6-8 раз.)

Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит мяч». (5-6 мин.)

1. Спокойная ходьба с остановками по сигналу: красный флажок - остановка, зеленый - продол­жать ходьбу. (2-3 раза.)

**Занятие 3**

**Задачи.** Обучение построению в шеренгу после ходьбы и бега врассыпную и перебрасыванию мяча друг другу снизу.

**Пособия.** Мячи по количеству детей в группе, подвесные мячи.

Построение в шеренгу. По сигналу воспитателя «Разойдись по всей площадке!» (залу) - ходьба врассыпную по всей площадке, свободно размахи­вая руками. По сигналу «Построиться в шеренгу!» дети строятся в шеренгу. По сигналу «Разбежаться по площадке!» - бег по всей площадке врассыпную. По сигналу «Построиться в шеренгу!» - стать в шеренгу. (2 раза.) Перестроение в круг из шеренги.

* 1. Повторить комплекс общеразвивающих упраж­нений 1-го занятия и основные движения предыду­щего занятия.

Построиться в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. Перебрасывание мяча друг дру­гу снизу сначала по сигналу воспитателя, затем само­стоятельно. Повторить до 20 раз.

Подвижная игра «Ловишка с мячом». Дети обра­зуют круг, стоя друг от друга на расстоянии поднятых рук в стороны. Выбирается водящий, который стано­вится в середину круга. У ног водящего кладут два мяча (й = 6-8 см). Водящий проделывает ряд движе­ний (наклоны, хлопки, приседания, подпрыгивания и т. д.). Играющие повторяют за ним все движения. По сигналу воспитателя «Беги из круга!» разбегают­ся в разные стороны. Водящий быстро берет мячи и не сходя с места старается попасть в кого-либо из игроков . Если первый раз не попал, бросает второй мяч. По второму сигналу воспитателя «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети снова образуют круг, выби­рается новый водящий и игра повторяется 4-5 раз.

При проведении игры зимой на площадке мячи заменяют снежками.

Примечание. В начале игры воспитатель сам стано­вится в круг и показывает движения, а затем назначает детей, которые хорошо выполняли их.

Правила игры. Все играющие должны точно вы­полнять движения, которые показывает водящий. До сигнала из круга не выбегать.

III. Спокойная игра «Узнай, кто позвал». (3 раза.)

**Занятие 4**

**Задачи.** Проверка навыка поворотов налево в ше­ренге. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Воспитание внимания, сообразительности в игре «Ловишка из круга».

**Пособия.** Мячи по количеству детей в группе, стойки с прикрепленным мячом.

* + 1. Построение в шеренгу. Повороты налево, на­право. (2 раза.) По первому сигналу воспитателя де­ти перебегают на противоположную сторону площад­ки (зала), берут разложенные мячи и быстро строят­ся в шеренгу. По второму - расходятся по площадке и играют с мячом (подбрасывают, ловят). По треть­ему - быстро кладут мячи, строятся в шеренгу. Ходьба в колонне по кругу. Построение в круг.
    2. **Упражнение 1**. И. п. Стать лицом в круг, ноги слегка расставлены, взяться за руки. 1-2 - под­нять руки вверх, посмотреть на руки, левую ногу от­вести назад на носок - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п. - выдох. То же с отведением правой ноги на­зад. (4-5 раз.)

**Упражнение 2.** И. п. Стать лицом в круг, ноги вместе, руки вверху, взяться за руки. 1-2 - накло­ниться вперед, ноги прямые, руки отвести назад- вверх - выдох. 3-4 - выпрямиться, поднять руки вверх - вдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 3.** И. п. Стать лицом в круг, ноги вместе, руки внизу, взяться за руки. 1-2 присесть, руки вперед, спина прямая. 3-4 - и. п. (6- 8 раз.)

**Упражнение 4.** И. п. Сесть лицом в круг, ноги вместе прямые, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять прямые ноги под углом 90°. 3-4 - опустить ноги в и. п. (3-4 раза.)

**Упражнение 5.** И. п. Стать лицом в круг. Ноги вместе, руки внизу, взяться за руки. На 8 счетов прыжки на обеих ногах к центру круга, опустить руки, повернуться кругом, прыжки на исходное ме­сто. (3 раза.)

Повторить упражнение в бросании и ловле мячей снизу на расстоянии 2 м.

Прыжки через длинную скакалку. Два человека медленно раскачивают скакалку, дети по одному подходят к ней, в момент ее приближения отталки­ваются двумя ногами, перепрыгивают с мягким при­землением на носки. (6-8 раз.)

Подвижная игра «Ловишка из круга». (5 раз.)

III. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа. Дыхательные упражнения.

Занятие 5

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений с мячом. Проверка навыка построения в шеренгу и равнения в шеренге. Обучение перебрасыванию мяча друг другу из-за головы. Воспитание внимания и реакции на сигнал в игре «Стоп».

**Пособия.** Мячи по количеству детей ((1 = 10- 12 см), стойка с мячами.

* + - 1. Построение в шеренгу. На один удар в бубен все расходятся по площадке, на два - быстро стро­ятся в шеренгу. Поворот направо, ходьба в колонне по два по краям площадки, свободно размахивая ру­ками. Игра «Через ворота». На один удар в бубен дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. На два - последняя пара пробегает под поднятыми руками всех пар, стоящих впереди, ста­новится впереди колонны, поднимает руки и гово­рит: «Есть!», после чего бежит следующая и так до тех пор, пока начавшая игру пара не окажется по­следней. (2 раза.) Ходьба в колонне по одному. По­строиться в круг.
      2. Общеразвивающие упражнения с резиновыми мячами.

**Упражнение 1.** И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу, мяч в правой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, подняться на нос­ки. Посмотреть вверх - вдох. 3 - переложить мяч в левую руку - вдох. 4 - опуститься на всю ступ­ню, руки опустить через стороны вниз - выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 2.** И. п. Ноги на, ширине плеч, руки с мячом вверху. 1 - наклониться вперед, положить мяч на пол перед собой - выдох. 2 - выпрямиться, руки на поясе, хорошо прогнуться - вдох. 3 - на­клониться, взять мяч - выдох. 4- выпрямиться, поднять мяч вверх, посмотреть на него - вдох. (5- 6 раз.)

**Упражнение 3.** И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с мячом внизу. 1 - под­бросить мяч вверх. 2 - поймать мяч. (8-10 раз.)

**Упражнение 4**. Ноги вместе, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, носок оттянуть, спина прямая, руки в сторо­ны - вдох. 2 - переложить мяч под ногой в левую руку - выдох. 3 - опустить ногу, руки в сторо­ны - вдох. 4 - вернуться в и. п. То же, только мяч переложить в правую руку. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, мяч в правой руке. 8 прыжков на правой ноге, 8 прыжков на ле­вой с одновременным отбиванием мяча о пол. Ходь­ба на месте. Дыхательные упражнения.

Перебрасывание мяча из одной шеренги в другую из-за головы сначала по сигналу воспитателя, потом самостоятельно до 20 раз. Прыжки с разбегу с доставанием мяча, подвешенного на стойке. (8-10 прыжков). Построение в две шеренги лицом друг к другу.

Подвижная игра «Охотники и зайцы». (3 раза.)

III. Игра «Стоп». На площадке (зале) проводится линия, вдоль которой выстраиваются все играющие. На противоположном конце чертится круг (<3 = 2- 4 м) - место водящего. Водящий, стоя в кругу, спи­ной к играющим, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!»

При этих словах все играющие продвигаются по направлению к водящему. Как только водящий про­изнес слово «Стоп!», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться и сделал добавочное движение, водя­щий возвращает на исходную линию. Затем он сно­ва говорит: «Быстро шагай ...» и т. д. Все продол­жают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Те д-ети, которые вернулись на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжа­ется до тех пор, пока кто-либо из играющих не по­дойдет близко к водящему и не станет в кружок раньше, чем он скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим. Игра возобновля­ется с новым водящим. (2 раза.)

**Занятие 6**

**Задачи.** Обучение спрыгиванию с высоты и мяг­кому приземлению, отбиванию мяча одной рукой о пол на месте.

**Пособия.** Короткие скакалки, скамейка вы­сотой 30--40 см, мячи (с1 = 10-12 см) по количеству детей в группе.

I. Построение в шеренгу, равнение. Ходьба в ко­лонне по одному, ходьба на носках с высоким под­ниманием колен, руки на поясе, ходьба «гусиным шагом», руки свободно. На один удар в бубен - прыжки на обеих ногах врассыпную. На два - ходь­ба в колонне по одному. (2 раза.)

* + - * 1. Повторить комплекс упражнений с мячами 5-го занятия.

Спрыгивание с гимнастической скамейки с мяг­ким приземлением. Выполняют одновременно по 6 детей. (6-8 раз.)

Отбивание мяча одной рукой о пол на месте. Вы­полнить 4-5 раз каждой рукой по 8 ударов.

Подпрыгивание на месте с мягким приземлением по 8-10 прыжков.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». (4 раза.)

* + - * 1. Ходьба змейкой с остановками по сигналу воспитателя. На один удар в бубен - остановка, на два - продолжать ходьбу,

**Занятие 7**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Обучение отбиванию мяча одной рукой с продвижением. Закрепление навыка спрыгивания с высоты.

**Пособия.** Мячи и скакалки по числу детей, бревно горизонтальное.

I. Ходьба на месте без отрыва носков ног от пола. Ходьба в колонне по одному, на каждый шаг, меняя положение рук: вперед, в стороны, вниз (упражне­ние выполнять в медленном темпе).

Игра «Сделай фигуру». На один удар в бубен - бег врассыпную, на два - дети останавливаются и принимают какое-либо положение (приседают, руки в стороны, стоят на одной ноге и т. д.). (2 раза.) Ходь­ба, построение в звенья.

* 1. Общеразвивающие упражнения со скакал­ками.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, скакалка, сложенная вдвое, за плечами (на лопатках). 1-2 - подняться на носки, руки со скакалкой выпрямить вверх, посмотреть на скакалку - вдох. 3-4 - опу­ститься на всю ступню, скакалку за плечи - выдох. (4-5 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги вместе, руки со скакалкой вверху. 1 - поднять прямую левую ногу вперед- вверх, скакалку опустить к ноге - выдох. 2 - воз­вратиться в и. п. - вдох. То же правой ногой. (6- 8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, скакалка за плечами. 1 - наклон влево - выдох. 2 - выпрямиться - вдох. 3 - наклон вправо - выдох. 4 - выпрямиться - вдох. 5 - наклон вперед - спина прямая, смотреть прямо - выдох. 6 - выпрямиться - вдох. 7 - на­клон - назад. 8 - выпрямиться. (3-4 раза.)

**Упражнение 4**. И. п. Сесть на пол. Ноги вместе, прямые, скакалка за плечами. 1 - выпрямить руки со скакалкой вверх, посмотреть на них - вдох. 2 - подтянуть согнутые ноги в коленях к груди, скакал­ку к ногам, голову наклонить к коленям - выдох. 3 - выпрямить ноги, скакалку поднять вверх - вдох. 4 - опустить скакалку за плечи - выдох. (4-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки со скакалкой внизу. 1 - 2 - поднять скакалку вверх - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п. - выдох. (4-5 раз.)

1-я подгруппа. Спрыгивание с горизонтального бревна [[1]](#footnote-1) (высотой 40 см) с мягким приземлением. (6-8 раз.)

2-я подгруппа. Отбивание мяча одной рукой (ле­вой и правой) на месте и с продвижением шагом на расстояние 8-10 м. Повторить каждой рукой по два раза.

Игра «Мяч через сетку». Дети становятся друг против друга парами и перебрасывают мяч двумя руками из-за головы через натянутую волейбольную сетку. (5-8 мин.)

III. Спокойная игра «Не ошибись». (2-3 мин.)

**Занятие 8**

**Задачи.** Закрепление навыка ходьбы парами. Обучение отбиванию мяча о пол одной рукой с про­движением в ходьбе и беге. Закрепление навыка спрыгивания с высоты.

**Пособия.** Скакалки и мячи по числу детей, горизонтальное бревно.

Построение в шеренгу, равнение. Поворот на­право, налево прыжком. Ходьба на месте, свободно размахивая руками. Ходьба в колонне по одному со сменой направления и темпа по сигналу воспитателя. На один удар в бубен - бег врассыпную, на два - ходьба в колонне по два. (2 раза.)

Повторить комплекс упражнений со скакал­кой 7-го занятия.

Отбивание мяча о пол одной рукой (левой и пра­вой), стоя на месте. (10-12 раз.) Отбивание левой и правой руками с продвижением вперед шагом на расстояние 8-10 м. (10-12 раз.) Отбивание с про­движением бегом со сменой рук. (10 раз каждой рукой.)

Спрыгивание с высоты 40 см. (6-8 раз.)

Подвижная игра «Удочка». (2 раза.)

Спокойная игра «Узнай, кто позвонил». (3 раза.)

## ОКТЯБРЬ

**Занятие 9**

**Задачи.** Совершенствование ходьбы парами со сменой направления. Закрепление навыка отбива­ния мяча о пол одной рукой и спрыгивания с высоты. Совершенствование прыжков в игре «Удочка».

**Пособия.** Мячи по числу детей, бревно гори­зонтальное, веревка с грузом на конце (удочка).

I. Ходьба на месте, свободно размахивая руками, высоко поднимая колени и оттягивая носки. Ходьба в колонне по два со сменой направления и темпа. Бег парами с подлезанием под препятствие без опо­ры на руки (веревка натянута на высоте 80 см).

Ходьба, построение в две шеренги для выполнения упражнений с мячом (парами).

Бросание и ловля мяча. Дети стоят на расстоя­нии 2-2,5 м друг от друга - ноги на ширине плеч. Бросание мяча снизу. (10-12 раз.) Подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. (6-8 раз.) Отбивание мяча о пол одной рукой, передвигаясь вперед шагом и бегом, со сменой рук, после 10 уда­ров. Спрыгивание с высоты 40-50 см с мягким при­землением. (6-8 раз.)

Подвижная игра «Удочка». (5 мин.)

Ходьба со сменой направления, дыхательные упражнения в движении.

**Занятие 10**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений с круговой веревкой. Развитие чувства равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Обучение лазанью по гимнастической стенке.

**Пособия.** Веревка круговая, 2 гимнастиче­ские скамейки, 2 куба, гимнастическая палка, гим­настическая стенка.

Построение в шеренгу, равнение по носкам ног. Поворот направо прыжком. Ходьба по залу в колонне по одному, ходьба на носках, наружном крае стопы, руки на поясе. Ходьба по кругу «гуси­ным шагом», ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, прыжки на обеих ногах по кругу. Ходьба, остановка, поворот лицом в круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, руки с веревкой внизу. 1-2 - поднять веревку вверх, правую (левую) ногу отвести назад на носок, прогнуться, по­смотреть на веревку - вдох. 3-4 - ногу приста­вить, веревку опустить вниз - выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Лечь на спину, ноги прямые вместе к центру круга, руки с веревкой вверху. 1 - сесть, поднять веревку вверх, посмотреть на нее - вдох. 2 - наклониться вперед, веревкой коснуться ног, голову наклонить к ногам - выдох. 3 - выпрямиться, поднять веревку вверх, посмотреть на нее - вдох. 4 - возвратиться в и. п. - выдох. (4-6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. То же, что и во втором упражнении. 1 - поднять правую прямую ногу, ру­ки с веревкой к ноге - выдох. 2 - опустить ногу, руки с веревкой вверх - вдох. То же левой ногой. (6 раз.)

**Упражнение 4.** И. п. Лечь на живот лицом к середине круга. Ноги вместе, прямые, прижаты к полу, носки оттянуты, руки с веревкой впереди на полу, голова прямо. 1-2 - поднять веревку вверх, по­смотреть на нее, прогнуться - вдох. 3-4 - опустить на пол - выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Стать лицом в круг, ноги вместе, руки с веревкой вверху. 1 - поднять пря­мую правую ногу вперед, руки с веревкой к ноге - выдох. 2 - ногу опустить, веревку поднять вверх, посмотреть на нее - вдох. 3 - то же левой ногой. (6-8 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Стать боком к веревке, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах через лежащую на полу веревку влево и вправо с продви­жением по кругу. Ходьба на месте, дыхательные упражнения.

Подпрыгивание на месте с мягким приземлением (выполняет вся группа). (8-10 прыжков.)

Спрыгивание с гимнастических скамеек по 6- 8 детей. (4-5 раз.) Ходьба по гимнастической ска­мейке с перешагиванием через лежащие на скамей­ке кубы и подлезанием под палку, которую воспита­тель держит над скамейкой (одно-два подлезания). (3 раза.) Лазанье по гимнастической стенке перемен­ным шагом 1 раз до середины стенки, 2-3 раза до верха стенки.

Подвижная игра «Хитрая лиса». (3-4 раза.)

III. Спокойная игра «Эхо». (2-3 мин.)

**Занятие 11**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений с флажками. Обучение лазанью по гимнастической скамейке и гимнастической стенке переменным шагом. Закрепление навыка ходьбы по уменьшенной площади опоры.

image4

Воспитание быстроты и ловкости в игре «Мышеловка».

**Пособия.** Флажки по числу детей в группе, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка (две), мяч.

Ходьба на месте, не отрывая носки ног от пола. Ходьба по залу в колонне по одному и парами, ходь­ба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, оттягивая носки, руки на поясе. По сигналу воспита­теля «Попрыгайте по всему залу» все прыгают с но­ги на ногу, мягко приземляясь на носок. По сигналу «Пошли парами» дети быстро находят свою пару и продолжают ходьбу в колонне по два. (2 раза.)

Общеразвивающие упражнения с флажками.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с флажками внизу. 1 - поднять правую руку с флажком вверх, левую отве­сти вниз до отказа назад. 2 - поднять левую руку вверх, правую вниз-назад. 3 - сменить положение рук. 4 - опустить правую руку вниз в и. п. После непродолжительной паузы повторить упражнение в быстром темпе. (3-4 раза.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с флажками внизу вдоль туловища. 1 - поднять руки с флажками через сто­роны вверх, посмотреть на руки - вдох. 2 - накло­нить туловище вправо, ноги прямые, голову пря­мо - выдох. 3 - выпрямиться, руки с флажками вверх - вдох. 4 - через стороны опустить флажки вниз - выдох. То же с наклоном в левую сторону. (6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с флажками вверху. 1 - наклониться вперед, не сгибая ног, положить флажки на пол перед собой – выдох. 2 - выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться - вдох. 3 - на­клониться, взять флажки - выдох. 4 - выпрямить­ся, поднять флажки вверх - вдох. (6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки с флажками внизу. 1-2 - поднять флажки вверх, правую ногу отвести назад на носок - вдох. 3-4 - опустить флажки, ногу приставить - выдох. То же, только отверти левую ногу. (4 раза.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки с флаж­ками внизу. 1 - присесть на носках, колени врозь, спина прямая, руки с флажками вперед - выдох. 2 - выпрямиться, руки вниз - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 6**. Бег в колонне по два, легко на носках, высоко поднимая колени, свободно размахи­вая руками с флажками. (25-30 сек.) Ходьба, ды­хательные упражнения в движении.

Проползти на четвереньках (опора на предплечья рук и колени) по гимнастической скамейке до гим­настической стенки, выпрямиться, влезть до середины стенки, перейти на другой пролет стенки. Спокойно спуститься переменным шагом вниз. (2 раза.)

Проползти на четвереньках по гимнастической скамейке (опора на ладони рук и ступни ног) до гимнастической стенки, выпрямиться, повернуться кругом, спокойно сойти по скамейке вниз, руки в стороны. (1 раз.)

Пролезть на четвереньках по гимнастической скамейке, выпрямиться, влезть по стенке, спустить­ся вниз на скамейку и сойти по ней. (2 раза.)

Подвижная игра «Мышеловка». (4 раза.)

III. Спокойная игра «Мяч по кругу». (3 раза.)

**Занятие 12**

image5

**Задачи.** Проверка умения в ходьбе по горизон­тальному бревну с различными заданиями. Совершенствование лазанья переменным шагом. Разучить игру «Волк во рву».

**Пособия.** Флажки по числу детей, горизон­тальное бревно, гимнастическая стенка.

I. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через гимнастическую палку, установленную на высоте 25 см, ходьба с пролезанием через обруч. Бег змейкой. Ходьба, построение в звенья для выполнения общеразвивающих упражнений. Повторить комплекс упражнений с флажками 11-го занятия.

Упражнения в равновесии. Пройти по бревну, на каждый шаг меняя положение рук. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз, сойти спокойно. (1 раз.)

Пройти по бревну приставным шагом, правым боком вперед, руки в стороны. (1 раз.)

Пройти прямо, приставляя пятку к носку сзади , стоящей ноги, руки на поясе, на середине бревна присесть, руки в стороны, сделать поворот на 360°, выпрямиться, дойти до конца бревна и мягко спрыг­нуть. (2 раза.)

Лазанье по гимнастической стенке (заборчику). Влезть по гимнастической стенке до ее середины, перейти на другой пролет (вправо), сойти вниз. (1 раз.) Влезть по гимнастической стенке перемен­ным шагом до ее верха. Перейти на другой пролет и спуститься вниз. (2 раза.)

Подвижная игра «Волк во рву». (4-5 раз.)

1. Ходьба змейкой. Дыхательные упражнения.

**Занятие 13**

**Задачи.** Обучение отталкиванию в прыжках в вы­соту. Закрепление навыка бросания мяча друг другу и ловли на расстоянии 2,5 м. Развитие чувства рав­новесия в ходьбе по наклонному бревну. Воспитание быстроты и ловкости в игре «Ловишка с мячом».

**Пособия.** Бревно наклонное, мячи.

* 1. Ходьба в колонне по одному по краям площад­ки, свободно размахивая руками, оттягивая носки ног и четко обозначая углы на поворотах. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Ходь­ба в приседе «гусиным шагом». Прыжки с ноги на ногу.
  2. Повторить комплекс упражнений 11-го за­нятия.

2\*

Подпрыгивание стоя на месте с доставанием под­вешенного предмета на высоте 12 см выше поднятой руки детей. (5-6 раз.) Доставание предмета с раз­бегу на расстояние 2,5 м. (10-12 раз.) Бросание мяча из-за головы. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу. (10-12 раз.)

Ходьба по наклонному бревну со спрыгиванием. (3 раза.)

Подвижная игра «Ловишка с мячом». (5 раз.)

III. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

**Занятие 14**

**Задачи.** Совершенствование перестроения из одной колонны в две в движении. Развитие чувства равновесия в ходьбе по горизонтальному бревну. Обучение лазанью по гимнастической стенке с перелезанием на другую сторону. Совершенствование бега в игре «Бездомный заяц».

**Пособия.** Бревно горизонтальное, гимнасти­ческая стенка.

* + 1. Ходьба на месте, с высоким подниманием ко­лен. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки за голову. Ходьба, на каждый шаг, меняя по­ложение рук: вперед, вверх, в стороны, вниз. По сигналу воспитателя на один удар в бубен перестро­иться на ходу в две колонны. На два - перестроить­ся в одну колонну. (2 раза.) Бег в колонне по два по кругу. Построение в звенья.
    2. **Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, руки внизу. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, правую ногу вправо на носок, посмотреть на руки вверх - вдох. 3-4 - руки опустить, приставить ногу - вы­дох. То же с левой ноги в левую сторону. (6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 - три пружинистых наклона вправо - выдох. 2 - выпрямиться - вдох. То же в левую сторону. (6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе. 1 - присесть на носках, пятки вместе, колени в сто­роны, спина прямая, руки вдоль туловища, коснуться пола - выдох. 2. И. п. - вдох. (6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки в сторо­ны. 1 - поднять правую согнутую в колене ногу вперед, левой рукой коснуться колена - выдох.

2 - опустить ногу, руки в стороны. Прогнуться - вдох. То же левой ногой и правой рукой. (6- 8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Йоги слегка расставлены, ступни параллельно, руки перед грудью. 1-2 - два пружинистых отведения согнутых назад рук. 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны. 4 - по­ворот прямо, руки перед грудью. Тоже с поворотом в левую сторону. (6 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах на носках, ноги в стороны, вместе. Ходьба на месте. Дыхательные упражнения. (3-4 раза.)

Ходьба по горизонтальному бревну, меняя поло­жение рук: вперед, в стороны, вниз. (2 раза.) Ходь­ба левым боком вперед. (1 раз.) Ходьба с перешаги­ванием через препятствие и подлезанием под него. (2 раза.) Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием на другую сторону стенки. Выполняют по двое детей. (2-3 раза.)

Подвижная игра «Бездомный заяц». (4-5 раз.)

III. Ходьба в колонке по одному, дыхательные упражнения в движении.

**Занятие 15**

**Задачи.** Закрепление навыка спрыгивания с вы­соты. Развитие чувства равновесия в ходьбе по гори­зонтальному бревну. Совершенствование бега в игре «Ловишка, бери ленту».

**Пособия.** Горизонтальное бревно, ленточки по числу детей в группе.

* + - 1. Ходьба в колонне по одному по краям площад­ки, четко обозначая углы на поворотах. Ходьба со сменой ведущего и темпа по сигналу воспитателя. Ходьба приставным шагом влево и вправо (боком), руки на поясе, перестроение в пары. Бег парами по кругу и змейкой. Ходьба, построение в звенья.
      2. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений 14-го занятия. Пройти по бревну, высоко поднимая колени, ру­ки на поясе, в конце бревна остановиться и спрыгнуть с мягким приземлением. (2 раза.) Пройти по бревну спиной вперед, руки в стороны, в конце по­вернуться и спрыгнуть с мягким приземлением. (2 раза.) Пробежать по бревну, свободно балансируя руками, в конце спрыгнуть. (2 раза.)

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». (4- 5 раз.)

III. Спокойная игра «Найди и промолчи». (2-3 мин.)

**Занятие 16**

**Задачи.** Обучение построению в колонны. Обуче­ние метанию в горизонтальную цель. Развитие чув­ства равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Совершенствование бега в игре «Кто быстрее к своему флажку».

**Пособия.** Флажки по числу детей в группе.

* + - * 1. Ходьба в колонне по одному с остановками по сигналу: зеленый флажок- ходьба, красный - остановка. (3-4 раза.)

Построение в три колонны. Игра «Чья колонна быстрей построится». Ведущие каждой колонны по­лучают по флажку (флажки разного цвета, дети должны запомнить свой цвет). На один удар в бубен - дети ходят по всему залу, свободно размахивая руками. На два - ведущие останавливаются, поднимают флажок вверх - все быстро строятся в свои колонны. (1 раз.) То же с бегом. (2 раза.) Дети остаются в таком построении для выполнения обще­развивающих упражнений с флажками (звеньевые раздают флажки своим звеньевым).

* + - * 1. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с флажками внизу. 1 - поднять флажки в стороны. 2 - подняться на носки, флажки поднять вверх, посмотреть на них - вдох. 3 - руки с флажками в стороны, опуститься на всю ступню. 4 - опустить флажки вниз - выдох. (6 - 8 раз.)

**Упражнение 2**. Й. п. Ноги на ширине плеч, ступ­ни параллельно, руки с флажками вверху. 1 - наклониться вперед, ноги прямые, положить флажки на пол - выдох. 2 - выпрямиться, руки на поясе, хорошо прогнуться - вдох. 3 - наклониться, взять флажки - выдох. 4 - выпрямиться, поднять флаж­ки вверх - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки с флаж­ками внизу. 1 - поднять правую руку с флажком вверх, левую ногу отвести назад на носок - вдох.

- флажок опустить, ногу приставить - выдох. То же с правой ноги и левой руки. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки с флаж­ками внизу. 1 - присесть, руки с флажками в сто­роны. 2 - выпрямиться, флажки вниз. (8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки с флаж­ками в стороны. Прыжки. Ноги врозь, флажки вверх, ноги вместе, флажки в стороны. (Прыгать 25-30 сек.) Ходьба на месте. Остановка. Дыхатель­ные упражнения. (3-4 раза.)

Поставить параллельно три гимнастические ска­мейки на расстоянии друг от друга 1,5-2 м. Напротив скамеек на расстоянии 1 м провести линию для метания. От линии, напротив каждой скамейки на расстоянии 3 м положить обручи или начертить кру­ги диаметром 50 см. В круги поставить игрушку. На линию метания для каждой колонны положить мешочки.

Пройти по скамейке на носках, руки на поясе, в конце скамейки легко спрыгнуть, дойти до линии, взять мешочки, бросить в цель два мешочка пра­вой и два левой рукой. Быстро собрать мешочки. (3 раза.)

Подвижная игра «Кто быстрее к своему флаж­ку». (3 раза.)

III. Спокойная игра «Колпачок и палочка». (2 - мин.)

## НОЯБРЬ

**Занятие 17**

**Задачи.** Закрепление навыка в подлезании. Раз­витие чувства равновесия в ходьбе по разложенным кубам. Совершенствование бега и прыжков в игре «Волк во рву».

**Пособия.** Кубы, веревка, флажки по числу детей»

Построение в шеренгу» Поворот направо, ходьба в колонке по одному со сменой направления и положения рук: на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны, вниз. Ходьба на носках, руки за голову. Ходьба «гусиным шагом», руки на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. По­строение в три колонные Игра «Чье звено быстрее построится»с (1 раз с ходьбой врассыпную, два раза с бегом.) Дыхательные упражнения\* (2-3 раза.) Де­ти остаются в колоннах для выполнения упражне­ний в основной части. Флажки раздают звень­евые.

Повторить комплекс упражнений 16-го за­нятия.

Напротив каждой колонны разложить кубы, на­тянуть веревку и подвесить предмет. Ходьба по раз­ложенным по полу кубам (6-8 кубов), с последнего легко спрыгнуть. Подлезть на четвереньках (опора на колени и предплечья) под натянутую веревку вы­сотой 50 см, после подлезания выпрямиться и вы­полнить прыжок с разбегу с доставанием руками предмета, подвешенного на высоте 10-12 см выше руки ребенка. (3-4 раза.)

Подвижная игра «Волк во рву». (3-4 раза.)

Ходьба в колонне по одному змейкой со сме­ной темпа и ведущего.

Занятие 18

**Задачи.** Проверка умения правильного держания гимнастической палки. Разучивание комплекса уп­ражнений с палкой., Закрепление навыка в лазаньи по гимнастической стенке переменным шагом. Об­учение выполнению упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.

**Пособия.** Гимнастические палки по числу де­тей. Гимнастическая стенка. Гимнастические ска­мейки.

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами. Ходьба на носках, пятках, руки на поясе. Бег врас­сыпную. На один удар в бубен все дети бегают по залу. На два - быстро строятся в шеренгу. (2 раза.) Ходьба в колонне по одному, на ходу взять палки. Построение в звенья. Ходьба на месте с палкой в руке.

II. **Упражнение 1**УИ. п. Ноги вместе, палка за плечами на лопатках. 1-2 - подняться на носки, палку поднять вверх, посмотреть на нее - вдох. 3-4 - опуститься на всю ступню, палку за плечи на лопатки - выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. 1 - поворот туловища вправо, ноги от пола не отрывать, руки с палкой вверх, посмотреть на нее. 2 - поворот пря­мо, опустить палку на плечи. То же в левую сторо­ну. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Сесть на пол, ноги вместе прямые, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть прямо. 1 - выпрямить руки с пал­кой вверх, посмотреть на нее - вдох. 2 - накло­ниться вперед, палкой коснуться ног, ноги прямые, голову наклонить к ногам - выдох. 3 - выпрямить­ся, палку вверх - вдох. 4 - опустить палку на пле­чи. (6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверху на полу. 1 - 2 - подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коле­ням - выдох. 3-4 - выпрямить ноги, руки с пал­кой вверх - вдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Лечь на живот, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. 1-2 - поднять палку вверх, посмотреть на нее - вдох. 3-4 - опустить палку вниз - выдох. (6 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе, палка на полу справа. На 8 счетов прыжки через палку вправо и влево. На 8 счетов ходьба на месте. (3 раза.)

**Упражнение 7**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка внизу. 1-2 - поднять­ся на носки, поднять у палку вверх, посмотреть на нее - вдох. 3-4 - опуститься на всю ступню, опу­стить палку вниз - выдох. (3-4 раза.)

1-я подгруппа. Лазанье по гимнастической стен­ке. Влезть по стенке переменным шагом до самого верха, перейти на другой пролет стенки, спуститься вниз. (2 раза.) Влезть по гимнастической стенке до верха, перелезть на другую сторону. Спуститься вниз, пролезть между рейками. (2 раза.)

2-я подгруппа. Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке правым боком вперед, приставным шагом, руки в стороны, в конце легко спрыгнуть. Пройти левым боком, на конце скамейки легко спрыгнуть. (1 раз.) Стать на скамейку, руки на поясе, на голову положить мешочек. Пройти по скамейке, плотно приставляя пятку к носку сзади стоящей ноги. В конце скамейки взять мешочек в руку, присесть и легко спрыгнуть. (1 раз.) Пройти по скамейке с мешочком на голове, на сере­дине скамейки присесть, руки в стороны, выпря­миться, дойти до конца скамейки, снять мешочек с головы и легко спрыгнуть. (2 раза.)

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». (3- 4 раза.)

III. Ходьба со сменой ведущего и темпа.

**Занятие 19**

**Задачи.** Обучение упражнениям в равновесии на уменьшенной площади опоры. Разучивание комп­лекса упражнений с мячом. Совершенствование бро­сания, ловли и отбивания мяча от пола. Воспитание ловкости в игре «Мы веселые ребята».

**Пособия.** Гимнастические скамейки, мячи резиновые по числу детей, волейбольная сетка или веревка.

Ходьба в колонне по одному быстрым темпом. Ходьба на носках, руки за голову. И. п. Руки к пле­чам, на каждый шаг смена положения: руки вверх и к плечам. Бег змейкой. Ходьба. Получение мячей, построение в звенья для выполнения общеразвиваю­щих упражнений с мячами.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, руки с мя­чом внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, правую ногу отвести назад на носок - вдох. 3-4 - приставить ногу, мяч опустить вниз - выдох. То же с левой ноги назад. (6-8 раз.)

**Упражнение 2**. И. л. Ноги вместе, мяч внизу. 1 - поднять мяч вверх, правую ногу поставить вправо на косок - вдох. 2 - наклон туловища впра­во - выдох. 3 - выпрямиться, мяч вверх - вдох. 4 - ногу приставить, мяч опустить вниз - выдох. То же в левую сторону. (6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 - подбросить мяч вверх перед собой (высоко не подбрасывать). 2 - дать мячу удариться о пол. 3 - после отскока поймать мяч, 4 - возвратиться в и. п. (10-12 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, мяч внизу. 1-3 - равновесие на левой ноге, правую отвести назад-вверх, руки с мячом вперед. 4 - опустить но­гу, руки с мячом опустить вниз. То же на правой ноге. (6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Сесть, ноги врозь прямые, носки оттянуты, руки с мячом вверху, спина прямая, смотреть вверх. 1 - наклониться вперед, поло­жить мяч на пол между ног - выдох. 2 - выпрямиться, руки на поясе, прогнуться - вдох. 3 - наклониться, взять мяч - выдох. 4 - выпрямиться, мяч поднять вверх - вдох. (4.-6 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Ноги вместе, мяч в правой руке. 10 прыжков на левой ноге с одновременным отбиванием мяча о пол. То же на правой ноге, мяч отбивать левой рукой. (3 раза.) Отбивание мяча с продвижением шагом в колонне по два. Пройти два круга по залу.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Пройти по рейке, руки в стороны, в конце сойти спокойно. (1 раз.) Пройти, приставляя пятку к носку сзади стоящей ноги, руки на поясе. (1 раз.) Пройти правым боком вперед приставным шагом, руки в стороны,' в конце легко спрыгнуть. (1 раз.) Пройти левым боком, руки в стороны, в конце легко спрыгнуть. (1 раз.)

Подвижная игра «Мы веселые ребята». (4- б раз.)

III. Спокойная игра «Узнай, кто позвал».

на. К гимнастической стенке поставить 3 гимнасти­ческие скамейки или доски в наклонном положении (на высоте 45-50 см). Стать на скамейку, пройти до гимнастической стенки, влезть до ее середины, перейти на другой пролет и сойти вниз. (1 раз.) Стать на скамейку, пробежать по ней легко на носках до гимнастической стенки, влезть до самого верха, перейти на другой пролет и сойти вниз. (2 раза.) Стать на скамейку, добежать до стенки, влезть до са­мого верха, перелезть на другую сторону, спуститься вниз, пролезть между реек. (1 раз.) Выполнять поточно.

Подвижная игра «Кто быстрее докатит обруч до флажка». (4 раза.)

III. Ходьба в колонне по одному. Четыре шага - ходьба на носках, обруч поднять вверх, четыре шага - обычная ходьба, обруч опустить на плечи.

**Занятие 22**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений с ленточками. Обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой. Закрепление навыка подлезания под препятствие без опоры рук. Совершенствование подбрасывания и ловли мяча в игре «Кого назову, тот и ловит».

**Пособия.** Ленточки и мячи по числу детей, лестница.

Ходьба на месте. Поворот направо. Ходьба в колонне по одному, на ходу перестроиться в две колонны. Ходьба на носках, руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба парами. На один удар в бубен - ходьба врассыпную, на два удара - быстро найти свою пару, ходьба в колонне по два. (2 раза.) То же задание, только в беге. (2 раза.) Построение в круг из двух колонн для выполне­ния упражнений.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, ленточка в правой руке, внизу. 1-2 - подняться на носки, руки через стороны вверх - вдох. 3 - переложить ленточку в левую руку. 4 - опуститься на всю ступ­ню, руки через стороны опустить вниз - выдох. (4-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Стать на колени, руки с лен­точкой вверху (держать за оба конца), смотреть на ленточку. 1-2 - наклониться вперед, сесть на пят­ки, ленточкой коснуться пола впереди, руки прямые, голову и туловище наклонить вперед - выдох. 3- 4 - выпрямиться, стать на колени, ленточку под­нять вверх - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Сесть на пол, ноги вместе прямые, руки в стороны, ленточка в правой руке. 1 - поднять правую ногу вверх, переложить лен­точку под правой ногой в левую руку - выдох. 2 - опустить ногу, руки в стороны - вдох. То же под левой ногой. (8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки с ленточ­кой внизу (держать за оба конца). 1 - присесть, ленточку поднять вперед - выдох. 2 - выпрямиться, руки с ленточкой опустить - вдох. (6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе, ленточка на полу впереди. На 16 счетов прыжки на двух ногах вперед и назад через ленточку. На 8 сче­тов ходьба на месте. (2 раза.)

Построение для выполнения упражнений с мя­чом. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Подбросить мяч правой рукой, после отскока от пола поймать правой. (8-10 раз.) Подбросить мяч левой рукой, поймать двумя. (6-8 раз.) Подбросить мяч правой рукой и поймать двумя. (6-8 раз.) Подбросить мяч левой рукой и поймать левой. (6-8 раз.)

Пролезть между реек лицом вперед (поставленной на ребро деревянной лестницы) без опоры рук. (2 раза.) Пролезть между реек правым боком вперед без опоры рук. (1 раз.) Пролезть между реек левым боком вперед. (1 раз.)

Подвижная игра «Кого назову, тот и ловит», (5-6 мин.)

III. Спокойная игра «Что это?» (2-3 мин.)

**Занятие 23**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Обучение проползанию между рейками гимнастической скамейки. Совершенствование упражнений в равновесии.

**Пособия.** Скакалки по числу детей, гимна­стическая скамейка.

1. Ходьба на месте, не отрывая косков ног от по­ла, поворот направо. Ходьба по залу в колонне по одному. На ходу перешагнуть через препятствие (воспитатель держит гимнастическую палку на высоте 40- см). (2 раза.) Бег друг за другом, легко на носках с подлезанием под препятствие (высотой 80 см) без опоры рук. (2 раза.) Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Построение в круг, не держась за руки.
2. Общеразвивающие упражнения со скакалками.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, руки внизу со скакалкой, сложенной вдвое. 1-2 - поднять ска­калку вверх, подняться на носки - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п. - выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги на ширине плеч, руки со скакалкой внизу. 1 - поднять скакалку вверх, посмотреть на нее - вдох. 2 - наклон туловища вправо - выдох. 3 - выпрямиться, скакалка ввер­ху - вдох. 4 - опустить руки со скакалкой вниз - выдох. То же с наклоном в левую сторону, (б- 8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, скакалка за плечами на лопат­ках. 1 - поворот туловища вправо. 2 - возвратить­ся в и. п. 3 - поворот влево. 4 - возвратиться в и. п. При поворотах ноги от пола не отрывать, ды­хание произвольное. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки со скакал­кой внизу. 1 - наклониться вперед. 2 - перешаг­нуть правой ногой вперед через скакалку. 3 - пере­шагнуть левой ногой. 4 - выпрямиться, хорошо прогнуться. То же с перешагиванием назад через скакалку, на четвертый счет возвратиться в и. п. (4-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки со ска­калкой вверху. 1 - поднять правую прямую ногу вперед, скакалку опустить к ноге - выдох. 2 - но­гу опустить, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее - вдох. То же левой ногой. (8 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Лечь на спину. Ноги вместе прямые, руки со скакалкой вверху. 1 - сесть, ска­калку вверх. 2 - сгибая в коленях, ноги подтянуть к груди, скакалкой обхватить колени, голову накло­нить к ногам - выдох. 3 - ноги выпрямить, ска­калку вверх - вдох. 4 - возвратиться в положение лежа. (4-5 раз.)

**Упражнение 7**. И. п. Стать прямо. Ноги вместе, скакалка сзади внизу. Прыжки на обеих ногах на месте с вращением скакалки вперед, чередуя с непро­должительной ходьбой на месте. (3 раза.)

Упражнение в равновесии по узкой рейке гимна­стической скамейки.

Пройти по рейке руки в стороны, в конце сойти. (1 раз.) Пройти по рейке, перешагнуть через поло­женный куб на середине скамейки, в конце соско­чить с мягким приземлением. (1 раз.) Пройти с мешочком на голове, руки на поясе, в конце снять мешочек и соскочить. (2 раза.) Проползти между рейками гимнастической скамейки. (2 раза.)

Подвижная игра «Удочка». (5 мин.)

III. Ходьба в колонне по одному. На 4 счета пройти на носках, руки через стороны вверх - вдох. 4 счета - обычная ходьба - выдох. (5 раз.)

**Занятие 24**

**Задачи.** Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Продолжение обучения проползанию между рейками гимнастической скамейки. Совершенствование бега в игре «Ловишка с мячом».

**Пособия.** Гимнастические скамейки.

33

I. Построение в шеренгу, равнение, ходьба на ме­сте. Повороты направо, налево. На один удар в бубен - разбежаться по всему залу. На два - построиться в шеренгу. (2 раза.) Ходьба по залу в колонне по одному, свободно размахивая руками, четко обозначая углы на поворотах. Ходьба на носках, пятках, руки за спину. Ходьба змейкой, с высоким подниманием колен, оттягивая носки ног, руки на поясе. Бег по кругу, по сигналу поворот кругом. Ходьба по кругу.

II. Общеразвивающие упражнения в кругу.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу. 1 - поднять руки в стороны. 2 - поднять руки вверх, хлопок над го­ловой, подняться на носки, смотреть на руки - вдох. 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 - руки вниз - выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны. 2 - поворот прямо, руки за голову. То же в левую сторону. При поворотах ноги от пола не отрывать. (4-6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Сесть, ноги вместе прямые, носки ног оттянуты, руки в упоре сзади. 1 - подтя­нуть ноги к груди. 2 - выпрямить ноги вверх под углом 45°. 3-4 - положить ноги на пол. (5-6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Лечь на живот, ноги вместе прямые, руки за спиной сцеплены, прямые. 1-2 - поднять туловище вверх, руки отвести до отказа вверх, прогнуться - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п. - выдох. (4-5 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Сесть, ноги вместе, руки в стороны. 1 - поднять правую прямую ногу, хлопок руками под ногой - выдох. 2 - опустить ногу, ру­ки в стороны, хорошо прогнуться - выдох. То же, только хлопок под левой ногой. (8 раз.)

**Упражнение 6**. Прыжки по залу на обеих ногах, легко на носках, руки на поясе.

Ходьба на четвереньках (опора на колени и пред­плечья рук) по гимнастической скамейке, в конце скамейки выпрямиться и легко соскочить. (3 раза.) Проползти между реек гимнастической скамейки, выпрямиться, поднять руки через стороны вверх, хлопок в ладоши. (3 раза.)

Подвижная игра «Ловишка с мячом». (5-6 раз.)

III. Спокойная игра «Колпачок и палочка». (2 раза.)

## ДЕКАБРЬ

**Занятие 25**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений с мячом. Обучение ползанию на четвереньках. Совершенствование прыжка в игре «Удочка».

**Пособия.** Гимнастические скамейки, мячи ((d = 10-12 см) по числу детей, веревка с грузом на конце.

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу: красный флажок - остановка, зеленый - ходьба. (2 раза.)
2. Построение в звенья для выполнения общеразвивающих упражнений с мячами.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, руки внизу вдоль туловища, мяч в правой руке. 1-2 - под­няться на носки, руки через стороны поднять вверх, переложить мяч в левую руку - вдох. 3-4 - опу­ститься на всю ступню, опустить руки - выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - подбросить мяч правой рукой вверх. 2 - пой­мать двумя руками. Мяч подбрасывать невысоко перед собой, один раз правой, один раз левой. (8- 10 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги слегка расставлены, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - ударить мячом о пол правой рукой. 2 - после отскока поймать дву­мя руками. То же левой рукой. (8-10 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Стать прямо. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - наклониться вперед, положить мяч впереди себя на пол - выдох. 2 - выпрямиться, руки на пояс - вдох. 3 - наклониться, взять мяч левой рукой - выдох. 4 - выпрямиться, руки в стороны - вдох. (8 раз.)

**Упражнение 5.** И. п. Сесть на пол, ноги вместе прямые, носки оттянуты, руки в стороны, мяч в пра­вой руке. 1 - поднять правую ногу прямую, пере­ложить мяч под ногой в левую руку - выдох. 2 - опустить ногу, руки в стороны - вдох. То же с пере­дачей под левой ногой. (8 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Ноги вместе, руки внизу, мяч в правой руке. 8 прыжков на левой ноге, отби­вая мяч о пол правой рукой. Ходьба на месте. То же на правой ноге, мяч отбивать левой рукой. Повто­рить по два раза на каждой ноге.

**Упражнение 7**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - подбросить мяч правой рукой вверх. 2 - хло­пок руками впереди. 3 - поймать мяч двумя рука­ми. 4 - опустить руки вниз. То же левой рукой. (6-10 раз.)

Проползти на четвереньках по гимнастической скамейке. (3 раза.) И. п. Лежа на животе лицом к скамейке, пролезть между узкой и широкой рейка­ми гимнастической скамейки. Выполняют по двое детей. (3 раза.)

Подвижная игра «Удочка». (5-6 мин.)

III. Спокойная игра «Узнай, у кого мяч». (2- 3 мин.)

**Занятие 26**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений на гимнастических скамейках. Закрепление навыка ходьбы на четвереньках и пролезания в обруч, не касаясь руками скамейки. Совершенствование прыжка в длину с места.

**Пособия.** Гимнастические скамейки, обручи,

I. Ходьба в колонне по одному со сменой веду­щего по сигналу воспитателя. Ходьба с высоким под­ниманием колен, руки на поясе, ходьба на четве­реньках, обычная ходьба. По сигналу воспитателя «Стой!» остановиться, руки за голову, прогнуться. (3-4 раза.) Прыжки с ноги на ногу по всему залу, руки произвольно. Ходьба друг за другом. Построе­ние в колонны правым боком к гимнастическим скамейкам.

II. **Упражнение 1**. И. п. Сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки внизу вдоль туловища. 1 - руки в стороны. 2 - руки вверх, посмотреть на них - вдох. 3 - руки в стороны. 4 - опустить вниз - выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Сесть верхом на скамейку, ноги согнуты, руки за голову. 1 - выпрямить руки вверх, посмотреть на них. 2 - поворот туловища вправо, руки в стороны, ладони кверху. 3 - поворот прямо, руки вверх. 4 - возвратиться в и. п. То же в левую сторону. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Сесть на скамейку, ноги вместе прямые, руками держаться за край скамейки сзади. 1-2 - подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени, голову наклонить к ногам - вы­дох. 3-4 - ноги выпрямить, хорошо оттянуть нос­ки, руками взяться за скамейку, голову поднять - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Сесть на скамейку (продольно), ноги вместе прямые, руки за голову. 1-2 - на­клониться вперед к ногам, руками коснуться носков ног - выдох. 3-4 - выпрямиться, руки за голову – вдох.

**Упражнение 5**. И. П. Стать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу. 1 – при­сесть, руки отвести назад. 2 – спрыгнуть со скамей­ки на пол, руки вперед. 3 – повернуться лицом к скамейке. 4 – возвратиться в и. П. (6-8 раз.)

1-я подгруппа. Ходьба на четвереньках по гим­настической скамейке. Пройти на четвереньках (опора на ступни ног и ладони рук) до середины ска­мейки, пролезть в обруч, не касаясь руками скамей­ки, встать, дойти до конца и сойти. (3 раза.)

2-я подгруппа. Прыжки в длину с места. На полу чертятся две параллельные линии на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся (вначале по два, потом по четыре) перед линией, принимают и. п. и прыгают вперед. (6-8 раз.) Через 8-10 мин груп­пы меняются местами.

Подвижная игра «Пустое место». (5 мин.)

III. Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Сделай фигуру!» остановиться и сделать какую-либо фигуру (стать на одной ноге, руки в стороны, сделать выпад, присесть и т. д.).

**Занятие 27**

**Задачи.** Совершенствование прыжка в длину с места. Закрепить навык подбрасывания и ловли мяча одной рукой. Разучивание игры «Два Мороза».

**Пособия.** Мячи по числу детей, скамейки.

* + 1. Ходьба по залу в колонне по одному, на каждый шаг меняя положение рук: вперед, вверх, в сто­роны, вниз. Ходьба на носках,' руки на поясе. Ими­тация ходьбы на лыжах переменным шагом. (По­казать детям, как выполнять движения, имитирую­щие ходьбу на лыжах.) Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.
    2. Повторить комплекс упражнений 26-го заня­тия. Прыжки на месте. Два прыжка невысоких, тре­тий повыше с мягким приземлением. Выполняет вся группа. (4-5 раз.) Подбрасывание и ловля мяча каждой рукой без хлопков и с хлопками в ладоши. (10-12 раз.) Прыжки в длину с места. Выполнять по 5-6 прыжков.

Подвижная игра «Два Мороза». (5 раз.)

* + 1. Ходьба змейкой со сменой темпа и ведущего. Дыхательные упражнения.

**Занятие 28**

Проводится на воздухе.

**Задачи.** Обучение ходьбе на лыжах и уход за ни­ми. Обучение метанию в вертикальную цель. Совер­шенствование бега в игре «Два Мороза».

**Пособия.** Лыжи, цель.

* + - 1. Ходьба на месте, поворот направо прыжком. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колен в ходьбе «гусиным шагом», бег. Построение в круг.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки к плечам. На 4 счета круговые вращения в плечевом суставе вперед, на 4 счета вращение назад.

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки перед грудью. 1 - поворот туловища вправо, руки развести в стороны - вдох. 2 - возвратиться в и. п. - выдох. То же в левую сторону. (6 раз.)

**Упражнение 3**. Ноги на ширине ступни, ступни параллельно, руки на поясе. 1 - присесть, не отрывая пятки от пола, вперед - выдох. 2 - возвратить­ся в и. п. - вдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки на поя­се. Прыжки с передвижением по кругу. Два прыжка на левой ноге, два на правой. Ходьба, остановка.

1-я подгруппа занимается ходьбой на лыжах.

2-я - метанием снежков в цель.

Подвижная игра «Два Мороза». Играют все де­ти. (4-5 раз.)

III. Самостоятельно снять и очистить лыжи., Организованное возвращение в помещение.

**Занятие 29**

Повторить весь материал 28-го занятия. 1-я подгруппа метает снежки в цель, 2-я занимается ходьбой на лыжах.

**Занятие 30**

**Задачи.** Совершенствование прыжка в длину с места и бега в игре «Кто первый добежит до флажка».

**Пособия.** Флажки по числу детей, ребристая доска или лестница, обручи, гимнастические ска­мейки.

I. Ходьба на месте, с высоким подниманием ко­лен, свободно размахивая руками. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, в полуприсяде, руки в стороны. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в звенья для выполнения общеразвивающих упражнений с флажками.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, флажки внизу. 1 - поднять правую руку с флажком вверх, посмотреть на нее, левую ногу отвести назад на носок - вдох. 2 - возвратиться в и. п. - выдох. То же левой рукой и правой ногой. (6-8 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу. 1 - поворот туловища вправо, руки с флажками в стороны, 2 - поворот прямо, руки вниз, посмотреть на них. То же в левую сторону. При поворотах ноги от пола не отрывать. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Сесть на пол, ноги вместе прямые, руки с флажками вверху. 1 - наклониться вперед, ноги развести пошире, положить флажки на пол между ног - выдох. 2 - выпрямиться, руки на поясе - вдох. 3 - наклониться, взять флаж­ки - выдох. 4 - выпрямиться, поднять флажки вверх, ноги соединить вместе - вдох. При наклоне ноги прямые, носки оттянуты. (5-6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки с флажками внизу. 1 - присесть на носках, спина прямая, руки с флажками вперед - выдох. 2 - возвратить­ся в и. п. - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Стать прямо, ноги вместе, руки с флажками внизу. Прыжки. 1 - ноги в сторо­ны, флажки скрестно вверху. 2 - и. п. Прыгать легко на носках. Ходьба. Дыхательные упражнения. Поднять флажки вверх - вдох, опустить вниз - выдох. (3-4 раза.)

Ходьба по ребристой доске или положенной на пол лестнице, не пропуская реек. Ногу ставить так, чтобы рейка была на середине свода стопы. (4 раза.)

Прыжки в длину с места на расстояние 60 см.

Подвижная игра «Кто первый добежит до флаж­ка». (3 раза.)

Ходьба переменным шагом, руки на поясе. Дыхательные упражнения.

**Занятие 31**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений на стульчиках. Совершенствование лазанья перемен­ным шагом. Закрепление навыка подбрасывания и ловли мяча.

**Пособия.** Стульчики по числу детей, лестни­цы, резиновые мячи.

Ходьба в колонне по одному змейкой между расставленными стульчиками. Ходьба на носках, на наружном крае стопы, высоко поднимая колени. На один удар в бубен присесть, руки в стороны, на два - обычная ходьба. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед. Ходьба, остановка возле стульчиков.

Общеразвивающие упражнения на стульчиках.

**Упражнение 1**. И. п. Сесть на стульчик, спина прижата к спинке стула, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки на коленях. 1 - поднять руки в стороны. 2 - руки вверх, посмотреть на них - вдох. 3 - руки в стороны. 4 - возвратиться в и. п. - выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Сесть на стульчик, ноги вме­сте согнутые в коленях, руки за голову. 1-2 - наклон туловища вправо, руки в стороны, достать правой рукой пол. 3-4 - возвратиться в и. п. То же в левую сторону. (8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Сесть на стульчик, ноги пря­мые вместе, спина прижата к спинке стульчика, руки на поясе. 1-2 - наклон туловища вперед, руки к ногам - выдох. 3-4 - выпрямиться, руки на поясе - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Сесть на стульчик, ноги вме­сте прямые, руками держаться за стульчик с боков. 1 - поднять прямые ноги вверх. 2 - согнуть ноги в коленях, колени к груди. 3 - выпрямить ноги. 4 - опустить вниз. (5-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Стать около стульчика, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг стульчика на правой ноге в правую сторону, на левой ноге в левую, чередуя с ходьбой на месте. Повторить по два раза в каждую сторону. Ходьба, по ходу дети уби­рают стульчики.

1-я подгруппа. Лазанье по наклонной лестнице под углом 40-45°. Влезть по лестнице переменным шагом, не пропуская реек, до гимнастической стен­ки, по стенке перейти на другой пролет и сойти. (3 раза.)

2-я подгруппа. Дети становятся в круг. Подбра­сывание и ловля мяча левой и правой рукой. (8- 10 раз.) Подбрасывание и ловля с хлопками. (10- 12 раз.) Подбрасывание и ловля с поворотом кругом на 360°. (6-8 раз.)

После 10-минутных занятий подгруппы меняют­ся местами.

Подвижная игра «Два Мороза». (5-6 раз.)

III. Спокойная игра «Колпачок и палочка». (3 раза.)

**Занятие 32**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений с обручем. Обучение прокатыванию обруча. Совер­шенствование прыжка в длину с места. Воспитание внимания, ловкости в игре «Кто быстрее пролезет в обруч».

**Пособия.** Обручи по числу детей.

I. Построение в шеренгу, равнение по носкам ног. Ходьба в колонне по одному по краям зала, четко обозначая углы на поворотах. Ходьба на носках, пятках, ходьба правым и левым боком вперед, при­ставным шагом. Ходьба скользящим шагом (имита­ция ходьбы на лыжах). Прыжки с ноги на ногу, ходьба, построение в два круга (вначале построиться в 2 колонны, из колонн - образовать круги).

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, обруч на плечах. 1-2 - под­няться на носки, обруч поднять вверх, посмотреть на него - вдох. 3-4 - возвратиться в й. п. - выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх вертикально, посмотреть на него - вдох. 2 - наклон туловища вправо - выдох. 3 - выпрямиться, обруч вверху - вдох. 4 - опустить обруч - выдох. То же с наклоном в левую сторону. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, обруч впереди в правой руке с опорой о пол. 1-3 - не отрывая обруч от пола и не отпуская руку, пролезть в обруч вперед. 4 - поворот лицом к обручу. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Лечь на пол на живот, обруч в руках, руки согнуты, зацепить носками ног за обруч, ноги согнуты в коленях. 1-3 - выпрямить ноги и руки вверх не отрывая обруч, прогнуться - вдох. 4 - возвратиться в и. п. - выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу слева. Прыжки вокруг обруча на обе­их ногах в правую и левую стороны, чередуя с ходь­бой на месте. Повторить два раза в каждую сторону.

Из кругов дети перестраиваются в две колонны на расстоянии 4 м друг от друга. Прокатывание обру­чей. Выполняет вся группа. Напротив каждой колон­ны на расстоянии 8-10 м ставится стул. Дети друг за другом прокатывают обруч прямо, вокруг стула и обратно к своей колонне.

Повернуть колонны в шеренги лицом друг к дру­гу так, чтобы дети стояли друг против друга. Прока­тывать обруч друг другу. (8-10 раз.)

Прыжки в длину с места, расстояние 70 см. (8- 10 прыжков.)

Подвижная игра «Кто быстрее пролезет в обруч». (3 раза.)

III. Ходьба с движениями рук: вперед, вверх, в стороны, вниз.

## ЯНВАРЬ

**Занятие 33**

Проводится на воздухе.

**Задачи.** Обучение ходьбе на лыжах, поворотам, переступанием в правую и левую стороны.

**Пособия.** Лыжи по числу детей.

I. Ходьба на месте с высоким подниманием ко­лен, ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки за спину, на пятках, руки на поясе. Ходьба скользящим переменным шагом. Бег на носках с высоким подниманием колен, свободно размахивая руками. Ходьба. Получение лыж и самостоятельное их одевание.

1. Ходьба на лыжах друг за другом по проло­женной лыжне скользящим шагом без палок. (10 мин.) Обратить внимание на положение туловища, ног. Поворот переступанием в правую сторону. Поворот в левую сторону. Выполнить по 2 раза в каждую сторону. Самостоятельная ходьба на лыжах. (3-5 мин.)

Игра на лыжах «Кто быстрее до флажка». (3 раза.)

1. Самостоятельно снять и очистить лыжи. Организованное возвращение в помещение.

**Занятие 34**

Проводится на воздухе.

**Задачи.** Продолжать обучение ходьбе на лыжах. Обучение спускам с гор и подъемам на гору на лыжах. Совершенствование бега и метания в игре «Охотники и зайцы».

**Пособия.** Лыжи по числу детей.

I. Ходьба в колонне по одному с высоким под­ниманием колен. Прыжки на обеих ногах с продви­жением вперед. Ходьба, построение в круг для вы­полнения подготовительных упражнений.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно. На 4 счета круги прямыми ру­ками вперед, на 4 счета круги назад. Повторить по три раза вперед и назад.

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1 - обхватить себя руками за пле­чи - выдох. 2 - руки в стороны - вдох. (8- 10 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. То же. 1-2 - присесть, обхватить руками за колени, голову наклонить - выдох. 3-4 - выпрямиться, руки в стороны - вдох. (6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. То же. 1 - прыжок, ноги в стороны, руками обхватить себя за плечи - выдох. 2 - ноги вместе, руки в стороны. Выполнить 16 прыжков. Ходьба на месте.

* 1. Получение лыж и самостоятельное их одева­ние. Занимается вся группа. Обучение ходьбе на лы­жах переменным шагом без палок. (10-12 мин.) По­вороты переступанием на месте кругом в правую и левую стороны. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Спуск с горки без палок. Подъем на горку сту­пающим шагом. Спуски и подъемы повторить по 4-5 раз. Самостоятельное катание. (2-3 мин.)

Подвижная игра «Охотники и зайцы». «Охотни­ки» самостоятельно заготавливают снежки для ме­тания. Продолжительность игры 5-6 мин.

* 1. Самостоятельно снять и очистить лыжи. Орга­низованное возвращение в помещение.

**Занятие 35**

Повторить весь материал 34-го занятия.

**Занятие 36**

**Задачи.** Ознакомление .детей с коньками. Обуче­ние самостоятельному одеванию и уходу за конька­ми. Обучение ходьбе и стоянию на уменьшенной площади опоры. Обучение группировке при падении на коньках.

**Пособия.** Коньки с ботинками.

* + 1. Рассказать о коньках. Показать детям, как правильно надевать и шнуровать ботинки. Ознако­мить с уходом за коньками. Предложить самостоя­тельно надеть ботинки.
    2. Подготовительные упражнения к ходьбе на коньках. Постоять на коньках с опорой рук о стуль­чик. Постоять поочередно на левой и правой ноге по 2-3 раза. Приседание на двух коньках с опорой рук о стульчик. (5-6 раз с отдыхом.) Ходьба на коньках с опорой или помощью других. (3-4 раза с отдыхом.) Самостоятельно снять ботинки, связать и убрать.

Ходьба по залу скользящим шагом в исходном положении конькобежца. (2-3 мин с отдыхом.)

Ознакомление с группировкой при падении. Выпол­нить падение в группировке. (5-6 раз.)

Подвижная игра «Мышеловка». (3-4 раза.)

III. Спокойная игра «Найди предмет». (3 раза.)

**Занятие 37**

Повторить весь материал 36-го занятия с увели­чением количества повторений каждого упражне­ния.

**Занятие 38**

Проводится на воздухе.

**Задачи.** Закрепление навыка ходьбы на лыжах переменным шагом. Проверка умения спуска и подъ­ема на лыжах.

**Пособия.** Лыжи по числу детей.

* + - 1. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, ходьба, построение в круг для выполнения подготовительных упражнений.
      2. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу, 1-2 - подняться на носки, руки движением назад-вверх, посмотреть на них - вдох. 3-4 - опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз - выдох. (3-4 раза.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги вместе, руки за голову. 1-2 - поворот туловища вправо, правую ногу поставить в сторону на носок, правую руку в сторону, ладонь кверху, посмотреть на нее – вдох. 3-4 возвратиться в и. п. - выдох. То же с поворотом в левую сторону. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе. 1 - присесть на носках, спина прямая, руками достать пол, руки вдоль туловища - выдох. 2 - воз­вратиться в и. п. - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки на поясе. 1 - наклон туловища вправо - выдох. 2 - возвратиться в и. п.- вдох. 3 - наклон влево - выдох. 4 - возвратиться в и. п. - вдох. 5 - наклон вперед - выдох. 6 - возвратиться в и. п. - вдох. 7 - наклон назад - выдох. 8 - возвратиться в и. п. - вдох. (4 раза.)

**Упражнение 6**. Бег на месте, с высоким подни­манием колен, ходьба, оттягивая носки ног, свобод­но размахивая руками, ходьба на месте.

**Упражнение 7**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу. 1-2 - подняться на носки, руки через стороны вверх, посмотреть на них - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п. - выдох. (3-4 раза.)

Получение лыж и самостоятельное их одевание. Ходьба на лыжах переменным шагом без палок. (12-15 мин.) Подъемы и спуски с горки. (6-8 раз.) Повороты влево и вправо.

Игра «Шире шаг». (5 раз.)

III. Самостоятельно снять и очистить лыжи. Организованное возвращение в помещение.

**Занятие 39**

Проводится на воздухе.

**Задачи.** Обучение катанию на коньках. Закреп­ление навыка ходьбы на лыжах переменным шагом, подъемов и спусков с горки и поворота переступанием кругом.

**Пособия.** Лыжи, коньки с ботинками.

* + - * 1. Построение в шеренгу, равнение. Поворот на­право прыжком. Ходьба обычная, ходьба на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба выпадами, свободно размахивая руками, бег врассыпную по площадке, ходьба, построение в круг для выполне­ния общеразвивающих упражнений.
        2. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставле­ны, ступни параллельно, руки в стороны. 1 - поворот туловища влево - руками обхватить за плечи - выдох. 2 - и, п. - вдох. То же с поворотом в пра­вую сторону. (6-8 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки в стороны. 1 - присесть, не отрывая пятки от пола, руками обхватить ноги ниже колен, голову наклонить к коленям, 2 - выпрямиться, руки поднять в стороны - вдох. (5- 6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги шире плеч, руки в стороны. 1 - наклониться вперед к правой ноге, хло­пок за правой ногой ниже колена - выдох. 2 - и. п.- вдох. То же с наклоном к левой ноге. (6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу. 1 - поднять руки вверх, прогнуться. 2 - присесть, руки назад, смот­реть вперед. 3 - со взмахом рук прыжок вверх. (6-8 раз.) Ходьба на месте.

1-я подгруппа. Ходьба на коньках по утрамбованному снегу. (3-4 раза.) Разбег по снегу 3-4 шага с последующим скольжением на двух коньках. (10-12 раз с отдыхом). Приседание стоя на коньках. (4-5 раз с отдыхом.)

2-я подгруппа. Самостоятельная ходьба на лы­жах по заданию воспитателя. Ходьба переменным шагом без палок. Повороты на месте кругом в левую и правую стороны. Спуски с горки в средней стойке без палок. Подъем ступающим шагом.

III. Самостоятельно снять и очистить коньки и лыжи. Организованное возвращение в помещение.

## ФЕВРАЛЬ

**Занятие 40**

Повторить весь материал 39-го занятия. Под­группы меняются местами. 1-я занимается ходьбой на лыжах, 2-я - обучением катанию на коньках.

Занятие 41

Проводится на воздухе.

**Задачи.** Закрепление навыка ходьбы на лыжах переменным шагом. Обучение катанию на коньках. Совершенствование метания в цель в игре «Воро­бышки».

**Пособия.** Коньки, лыжи, чурки, снежки.

Ходьба по кругу, бег, ходьба, остановка для выполнения упражнений.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, руки к плечам. На четыре счета - вращение в пле­чевом суставе вперед и назад. (3 раза\*)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - два пружинистых наклона туловища вправо. 3-4 - два наклона туловища влево, дыхание произвольное. (2-3 раза в каждую сторону.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе. 1 - присесть, руки вперед. 2 - выпрямиться, руки на поясе. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. Прыжки с продвижением вперед. 4 прыжка на правой и 4 прыжка на левой ноге.

1-я подгруппа. Катание на коньках. Сделать два- три шага по льду и проскользить на двух коньках. (10-12 раз с отдыхом.) Разбег (4 шага по льду), проскользить на двух коньках, во время скольжения сделать два приседания. (6-8 раз с отдыхом.) Разбежаться, 4-5 шагов проскользить с поочередным отталкиванием коньками ото льда. (6-8 раз.)

2-я подгруппа катается на лыжах самостоятельно, по заданию воспитателя.

Подвижная игра «Воробышки». На полу или снегу чертятся два равных квадрата 2X2 м на расстоянии 2-3 м друг от друга. В каждый квадрат ставят по 5 кубиков (чурочек) в любом порядке. Игроки делятся на две равные команды и выстраиваются напротив своих квадратов на расстоянии 5-6 м от них. На линии около каждой команды кладут 5 мешочков. По сигналу воспитателя игроки по одному из каждой команды выбивают мешочками или снеж­ками «воробышков» - кубики из квадратов. Вы­игрывает тот, кто первым выбьет кубик из своего квадрата. Выигрывает та команда, в которой ока­жется больше выбитых кубиков.

Самостоятельно снять и очистить лыжи и коньки. Организованное возвращение в помещение.

**Занятие 42**

Повторить весь материал 41-го занятия. Подгруп­пы меняются местами. 1-я занимается ходьбой на лыжах, 2-я - обучением катанию на коньках.

**Занятие 43**

Проводится на воздухе.

**Задачи.** Обучение катанию на коньках. Совер­шенствование ходьбы на лыжах.

**Пособия.** Коньки с ботинками, лыжи.

I. Построение в шеренгу, поворот, ходьба в полуприседе, ходьба с высоким подниманием колен, руки свободно. Ходьба выпадами вперед. Прыжки с ноги на ногу по кругу. Ходьба. Построение для выполне­ния упражнений.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, правая рука вверху, левая внизу, отведена назад/ 1 - на каждый счет смена по­ложения рук. (10-12 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе. 1 - присесть, руки вперед - выдох. 2 - возвра­титься в и. п. - вдох. 3 - наклон вперед, руки к ногам - выдох. 4 - возвратиться в и. п. - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. Бег на месте с высоким подни­манием колен, ходьба на месте.

1-я подгруппа. Катание на коньках. Разбег и скольжение по льду на двух коньках. (3-4 раза.) Разбег и скольжение, во время скольжения сделать два пружинистых приседания. (3-4 раза.) Разбег, скольжение, поворот переступанием влево и вправо. (3-4 раза.) Разбег, скольжение с попеременным отталкиванием правой и левой ногой. (5 раз.)

2-я подгруппа. Ходьба на лыжах переменным шагом друг за другом. (2-4 мин.) Повороты с пере­ступанием на месте, налево и направо. (2 раза.) Игра «Не задень». Дети, спускаясь с горки, проезжают в ворота, сделанные из двух лыжных палок, шириной 1 м. (3-4 раза.)

Подвижная игра «Побелка». На заснеженной площадке дети скатывают из снега большой снежный шар (ком) диаметром до 2 м. Затем, взявшись за руки, образуют круг вокруг снежного кома. По первому сигналу воспитателя идут по кругу вправо, по второму - останавливаются. Каждый игрок, упираясь ногами и не отпуская рук, старается на­толкнуть рядом стоящего на снежный ком. Тот, кто коснется снежного кома - выбывает из игры. Когда 5-6 детей коснуться снежного кома, игру останав­ливают. (3-4 раза.)

III. Организованное возвращение в помещение.

**Занятие 44**

Повторить весь материал 43-го занятия. 1-я подгруппа занимается ходьбой на лыжах, 2-я - ката­нием на коньках.

**Занятие 45**

Проводится на воздухе.

**Задачи.** Обучение катанию на коньках. Совер­шенствование ходьбы на лыжах.

**Пособия.** Лыжи, коньки с ботинками.

Ходьба в колонне по одному и парами. Ходьба на носках и пятках, руки за голову. Галоп вправо по кругу, парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Ходьба в колонне по два.

Стать парами лицом друг к другу.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, руки внизу, взяться за руки. 1-2 - поднять руки вверх, левую ногу поднять назад-вверх - вдох. 3 - ногу приставить, присесть, держась за руки, смотреть друг на друга - выдох. 4 - выпрямиться. (5-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги вместе, руки внизу сцеплены. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и. п. То же в левую сторону. (6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки внизу сцеплены. На 16 счетов галоп в сторону, ходьба.

1-я подгруппа. Катание на коньках. Разбег и скольжение, во время скольжения поворот переступанием налево и направо. Повторить по два-три раза в каждую сторону. Скольжение с попеременным отталкиванием правой и левой ногой. (6-8 мин.) Скольжение с приседанием. (2-3 раза.) Скольжение в равновесии на одной ноге. (3 раза.)

2-я подгруппа самостоятельно катается на лы­жах.

Подвижная игра «Побелка». (3 раза.)

III. Самостоятельно снять и очистить лыжи и коньки. Организованное возвращение в помещение.

**Занятие 46**

**Задачи.** Обучение катанию на коньках. Совер­шенствование ходьбы на лыжах переменным шагом.

**Пособия.** Коньки, лыжи.

1. Построение в шеренгу. Поворот, ходьба, бег, построение в круг для выполнения упражнений.
2. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, левая нога немного впереди, руки согнуты, пальцы в кулак. Поочередное выпрямление рук от груди вперед (бокс). (10-12 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу. 1 - поворот туло­вища направо, руки развести в стороны - вдох. 2 - поворот прямо, руками обхватить себя за пле­чи - выдох. 3 - поворот влево, руки в стороны - вдох. 4 - поворот прямо, обхватить руками пле­чи - выдох. (8-10 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу. 1 - присесть на всей ступне, руки вперед - выдох. 2 - выпрямить­ся - вдох. (6-8 раз.)

1-я подгруппа. Ходьба на лыжах..

2-я подгруппа. Катание на коньках.

Метание снежков на дальность (выполняет вся группа).

Подвижная игра «Охотники и зайцы». (3 раза.)

1. Организованное возвращение в помещение.

**Занятие 47**

**Задачи.** Совершенствование ходьбы на лыжах переменным шагом. Обучение спуску и подъему с горки на лыжах. Совершенствование катания на коньках.

**Пособия.** Коньки, лыжи.

Ходьба в колонне по одному на носках, на на­ружном крае стопы. Упражнения в движении: шаг левой ногой, руки вверх, приставить правую ногу, слегка присесть, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. Шаг правой ногой, руки вверх, при­ставить ногу, присесть, руки вниз-назад и т. д. (10- 12 раз.) Бег, высоко поднимая колени, ходьба, построение в круг.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, руки внизу. На четыре счета-круги руками вперед, 4 счета - круги назад. (4-5 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе. 1 - поднять правую ногу вперед, согнутую в колене, руки в стороны. 2 - и. п. То же левой ногой. (8-10 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки внизу. 1 - поднять руки в стороны. 2 - присесть, руки вперед. 3 - выпрямиться, руки в стороны. 4 - и. п. (6-8 раз.)

1-я подгруппа. Ходьба на лыжах. Ходьба переменным шагом с палками. Спуски с горки в основ­ной стойке с собиранием разложенных флажков (3 флажка). Повороты на месте переступанием на­право, налево, кругом.

2-я подгруппа. Катание на коньках. Разбег и скольжение на двух коньках. Разбег и скольжение на одной ноге (левой, правой). Скольжение, поворо­ты налево и направо переступанием. Скольжение с попеременным отталкиванием коньками. Скольжение на одной ноге (правой), левую отвести назад - равновесие.

III. Самостоятельно снять и очистить лыжи и коньки. Организованное возвращение в поме­щение.

## МАРТ

**Занятие 48**

**Задачи.** Закрепление навыка в подлезании. Со­вершенствование прыжка в длину с места.

**Пособия.** Ленточки по числу детей, веревка для подлезания, большой мяч.

* + 1. Ходьба на месте в шеренге, высоко поднимая колени, свободно размахивая руками, поворот на­право. Ходьба в колонне по одному с движениями рук: вперед, вверх, в стороны, вниз. Ходьба на нос­ках, руки за голову. Ходьба в приседе. Бег с высо­ким подниманием колен. Игра «Найди свою пару». Ходьба парами. Построиться в колонну по четыре.
    2. **Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, руки с лен­точкой внизу, держать руками за оба конца. 1 - поднять ленточку вперед, правую ногу поставить вперед на носок. 2 - поднять ленточку вверх, по­смотреть на нее - вдох. 3-4 - опустить ленточку, приставить ногу - выдох. То же с левой ноги. (6- 8 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги вместе, руки с ленточ­кой внизу. 1 - поднять ленточку вверх, правую но­гу вправо на носок - вдох. 2 - наклон туловища вправо - выдох. 3 - выпрямиться - вдох. 4 - опустить ленточку вниз, приставить ногу - выдох. То же в левую сторону. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Стать на колени, носки ног оттянуты, ленточка за головой. 1 - сесть на пятки. 2-3 - наклониться вперед, руки с ленточкой вы­тянуть вперед до отказа, смотреть вперед, положить ленточку на пол - выдох. 4 - стать на колени, ру­ки за голову, прогнуться - вдох. 1 - сесть на пят­ки. 2-3 - наклониться вперед, взять ленточку - выдох. 4 - возвратиться в и. п. - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Лечь на живот, ноги вместе прямые, руки с ленточкой впереди согнуты. 1-2 - поднять ленточку вперед-вверх, посмотреть на нее, ноги приподнять от пола, прогнуться - вдох. 3- 4 - возвратиться в и. п. - выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки с ленточкой внизу. Прыжки на обеих ногах легко на носках.

* + - 1. - ноги врозь, ленточку поднять вверх. 2 - ноги вместе, ленточку опустить вниз. Ходьба на месте, дыхательные упражнения.

Подлезание под веревку, натянутую на высоте 40-50 см. От натянутой веревки на расстоянии 1 м провести линию, с которой дети начинают выполнять упражнение в подлезании на четвереньках (опора на колени и предплечья рук). Вначале выполняют двое детей, затем четверо. После подлезания встать, сделать хлопок руками над головой. Пройти вперед и прыгнуть в длину с места через начерченные две линии (расстояние между ними 70 см). (6 раз.)

Подвижная игра «Птицелов». (5 раз.)

III. Ходьба в колонне по одному и парами со сме­ной направления и ведущего.

**Занятие 49**

**Задачи.** Обучение метанию в горизонтальную цель. Закрепление навыка в лазаньи по гимнастиче­ской стенке. Совершенствование прыжков в игре «Волк во рву».

**Пособия.** Мячи по числу детей, гимнастиче­ская стенка.

* + - * 1. Ходьба на месте, не отрывая носков ног от пола. Поворот направо прыжком. Ходьба в колонне по одному между расставленными предметами (стуль­чики, кубики). Ходьба с перешагиванием и подлеза- нием под гимнастическую палку. Бег со сменой ве­дущего. Ходьба, взять мячи на ходу. Построение в колонну по четыре. Из колонн образовать четыре круга. По сигналу воспитателя «Поиграть с мячом» дети расходятся по залу, играют с мячом. По сигна­лу «В круги стройся!» быстро становятся в круги.
      1. **Упражнение 1**. И. п. Ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 - подбросить мяч двумя руками снизу. 2 - поймать. (8-10 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. То же, что в первом упражнении. 1 - ударить мячом о пол. 2 - поймать после отскока от пола. (8-10 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. То же, что в предыдущем упражнении. 1 - подбросить мяч вверх, присесть.

1. - дать мячу удариться о пол. 3 - выпрямиться. 4 - поймать мяч после отскока от пола. (8- 10 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. То же, что в предыдущем упражнении. 1 - подбросить мяч вверх. 2 - повер­нуться на 360°. 3 - дать мячу удариться о пол. 4 - поймать мяч после отскока от пола. Выполнить в ле­вую и правую стороны по 3 раза.

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, мяч внизу. Прыжки поочередно на левой и правой ногах с одно­временным отбиванием мяча о пол. Два раза на ле­вой ноге, два раза на правой.

Метание в горизонтальную цель мячей. Дети строятся в две колонны на расстоянии 2-3 м друг от друга. Впереди колонн проводится линия для мета­ния, от нее на расстоянии 3 м чертят круги (50 см), в которые ставят какую-либо цель (игрушку). На ли­нии для каждой колонны ставят ящики с мячами. Дети по двое подходят к линии и метают в круг по два мяча правой рукой, затем левой.

Лазанье по гимнастической стенке. Влезть до верхней рейки, перейти на другой пролет, сойти вниз. (1 раз.) Влезть по гимнастической стенке до верха, перелезть через нее, спуститься вниз и пролезть меж­ду реек внизу. (3 раза.)

Подвижная игра «Волк во рву». (3 раза.)

III. Спокойная игра «Узнай, кто позвал». (2-3раза.)

**Занятие 50**

**Задачи.** Совершенствование метания в горизон­тальную цель и прыжка в длину с места. Закрепле­ние навыка в лазаньи в игре «Медведи и пчелы».

**Пособия.** Мешочки массой 200 г, гимнасти­ческая стенка.

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки за голову. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе. Бег, ходьба, построение в круг.

II. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. 1 - руки выпрямить в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз. 2 - руки к плечам, пальцы в кулак. (10- 12 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки перед грудью. 1-2 - рывки назад, руки согнуты. 3 - поворот туловища вправо, руки развести в стороны - вдох. 4 - пово­рот прямо, руки перед грудью - выдох. То же в ле­вую сторону. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги на ширине ступни, па­раллельно, руки в стороны. 1 - присесть на всей ступне, руками обхватить колени - выдох. 2 - вы­прямиться, руки в стороны - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги слегка расставлены, ручки внизу. На четыре счета круги руками вперед и; назад. (3-4 раза.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе- Прыжки на двух ногах по всему залу. Ходьба в колонне по одному с перестроением на ходу в две ко­лонны.

Метание в горизонтальную цель мешочков, правой рукой на расстояние 3 м, левой рукой - 2 м. Повторить 3 раза каждой рукой.

Прыжки в длину с места. Дети становятся в^ две-три колонны. Напротив каждой колонны чертится пять кругов ((d = 50 см). Дети друг за другом, отталкиваясь двумя ногами, прыгают из круга в круг, по окончании идут в конец своей колонны. Повторить каждому по 3 раза.

Подвижная игра «Медведи и пчелы». (4-5 раз.)

III. Ходьба в колонне по одному со сменой на­правления. Дыхательные упражнения.

**Занятие 51**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений с круговой веревкой. Обучение прыжкам в длину с разбегe. Обучение ходьбе по наклонной плоскости. Совершенствование лазанья и прыжков в глубину.

**Пособия.** Гимнастическая стенку, кубы, гим­настические скамейки.

* 1. Ходьба на месте с высоким подниманием ко­лен, свободно размахивая руками. Ходьба по залу в колонне по одному с выполнением движений: с шагом левой - хлопок руками впереди, с шагом правой - руки в стороны, шаг левой - хлопок ру­ками над головой, посмотреть вверх, шаг правой - руки в стороны. Ходьба на носках, руки за голову, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, ходь­ба, построение в 4 колонны. Из колонн образовать круги для выполнения общеразвивающих упражне­ний.
  2. **Упражнение 1**. И. п. Стать лицом в круг, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, веревка в руках внизу. 1-2 поднять веревку вверх, посмо­треть на нее, прогнуться - вдох. 3-4 - опустить вниз - выдох. (4-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги вместе, веревка внизу» 1 - поднять вёревку вперед. 2 - поворот туловища вправо, правую руку отвести в сторону ладонью кверху, посмотреть на руку. 3 - поворот прямо, правой рукой взяться за веревку. 4 - опустить руки с веревкой вниз. То же, только поворот в левую сто­рону. (6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки с веревкой внизу. 1 - присесть, веревку поднять вперед. 2 - возвратиться в и. п. (5-6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, веревка внизу. 1-3 - равновесие на правой ноге, левую ногу назад- вверх, веревку поднять вперед-вверх. 4 - возвра­титься в и. п.- вдох. То же, только равновесие на левой ноге. Следить, чтобы опорная нога была пря­мая, спина прогнута. (6 раз.)

**Упражнение 5**. Лечь на спину, ноги вместе пря­мые, руки с веревкой вверху. 1 - сесть, руки с верев­кой вверху, посмотреть на нее. 2 - наклониться вперед, веревкой коснуться ног - выдох. 3 - выпря­миться, веревку вверх - вдох. 4 - возвратиться в и. п.- выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Стать правым боком в круг. Веревка в правой руке, левая на поясе. На 16 счетов бег по кругу легко на носках, высоко поднимая ко­лени. На 16 счетов ходьба по кругу. Взять веревку в левую руку. Повторить бег в другую сторону. Ходь­ба, остановка.

**Упражнение 7**. И. п. Стать лицом в круг. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с веревкой внизу. 1-2 - подняться на носках, верев­ку поднять вверх - вдох. 3-4 возвратиться в и. п.- выдох. (3-4 раза.)

Вся группа выполняет прыжки в длину с разбе­гу поточно.

Подпрыгивание на месте с мягким приземлением. Выполнить 5-6 раз. Прыжки в длину с разбегу. Раз­бег 5-6 м (отметить, где дети должны отталкивать­ся, положить мат для приземления, обеспечить стра­ховку). (4-5 прыжков.)

Ходьба по наклонной плоскости с переходом на гимнастическую стенку. Пройти на четвереньках по гимнастической скамейке (положенной одним кон­цом на рейку гимнастической стенки под углом 40°) до гимнастической стенки, влезть по ней до вер­ха, перейти на другой пролет, спуститься вниз, стать на куб, стоящий у стенки, и легко спрыгнуть. (2- 3 раза.)

Подвижная игра «Пятнашки». (5 мин.)

III. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Дыхательные упражнения.

**Занятие 52**

**Задачи.** Закрепление навыка владения мячом. Обучение отталкиванию одной ногой в прыжке в вы­соту. Воспитание ловкости, сообразительности в игре «Волк во рву».

**Пособия.** Мячи по числу детей, мат, стойки, веревочки с грузом на концах.

1. Построение в шеренгу, равнение. Ходьба на месте, с высоким подниманием колен, свободно размахивая руками. Поворот прыжком направо. Ходьба руки к плечам, шаг левой ногой - руки вверх, шаг правой - руки к плечам, шаг левой - руки в сто­роны, шаг правой - руки к плечам. Ходьба на нос­ках, руки за голову, локти отвести назад. Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба руки на поясе, прыжки на обеих ногах. Ходьба. Построение в две шеренги на расстоянии 3 м друг от друга.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, мяч внизу. 1-

* + 1. - поднять мяч вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад на носок - вдох. 3-4 - ногу приставить, мяч опустить вниз - выдох. То же с левой ногой назад. (6-8 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, мяч за головой. 1 - наклон ту­ловища вправо - выдох. 2 - выпрямиться - вдох.

* + 1. - наклон влево - выдох. 4 - выпрямиться - вдох. 5 - наклон туловища назад - выдох. 6 - вы­прямиться - вдох. 7 - наклон вперед - выдох. 8 - выпрямиться - вдох. (5 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, мяч вверху. 1 - поднять правую ногу прямую, носок оттянут, мяч к ноге - выдох. 2 - опустить ногу, поднять мяч вверх, прогнуться - вдох. То же левой ногой. (6- 8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, мяч внизу. 1 - присесть, мяч вперед - выдох. 2 - выпрямиться, мяч вниз - вдох. 3 - наклон вперед, коснуться мячом ног, ноги прямые - выдох. 4 - выпрямить­ся, мяч внизу - вдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Сидя на полу лицом друг к другу, нога прямые, разведены в стороны. Мячи у детей в первой шеренге. Прокатить мяч от себя ру­ками сидящему напротив, тот ловит мяч и проделы­вает то же упражнение. (6-8 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Сесть лицом друг к другу, ноги вместе согнуты, руки в упоре сзади, мяч на полу возле ног. Толчком двумя ногами прокатить мяч по прямой сидящему напротив ребенку, тот ловит ру­ками, кладет мяч около ног и проделывает та же упражнение. (6->8 раз.)

**Упражнение 7**. И. п. Сидя лицом друг к другу, ноги в стороны. Броски мяча от груди двумя руками. (6-8 бросков.)

**Упражнение 8**. И. п. Повернуть детей друг за другом в колонну. Передача мяча назад над головой. (2 раза.)

Прокатывание мяча и прыжок в высоту с разбегу. От стоек для прыжков в высоту на расстоянии 4 м провести линию, параллельную веревке, подве­шенной на стойках на высоте 30 см. На линию поло­жить мячи (2-3). Прокатить мяч под веревку, бы­стро дойти до веревки, перешагнуть через нее, взять мяч и положить его на место. (1 раз.) Прокатить мяч под веревку, разбежаться за мячом и перепрыгнуть через веревку, взять мяч и положить на место. (3 ра­за.) Поднять веревку на высоту 40 см. Прыгнуть 3 раза без прокатывания мяча, следить, чтобы после разбегу не было остановки. Дети выполняют по­точно.

Подвижная игра «Волк во рву». (3-4 раза.)

III. Ходьба переменным шагом, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. 8 счетов - ходьба, 8 счетов - переменный шаг. Дыхательные упраж­нения.

**Занятие 53**

**Задачи.** Обучение прыжкам в высоту с разбегу. Совершенствование бросания и ловли мяча снизу двумя руками. Развитие сообразительности, быстро­ты и ловкости в игре «Мышеловка».

**Пособия.** Круговая веревка, стойки, веревочка с грузом на концах, кольца-палочки для «Серсо», мячи.

Ходьба в колонне по одному по краям зала, чет­ко обозначая углы на поворотах. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. По сигналу воспитателя «Поворот кругом!» продолжать движе­ние в обратном направлении. Бег врассыпную. Ходьба парами, построение в два круга для выполнения упражнений.

I. **Упражнение 1**. И. п. Стать лицом в круг, ноги вместе, руки с веревкой внизу. 1-2 - поднять верев­ку вверх, правую ногу отвести назад на носок - вдох. 3-4 опустить веревку, ногу приставить - выдох. (4-5 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Сесть на пол, ноги прямые разведены в стороны, веревка за плечами на лопат­ках. 1 - поднять веревку вверх, посмотреть на нее - вдох. 2 - наклониться к правой ноге, веревкой кос­нуться ноги - выдох. 3 - выпрямиться, веревку вверх - вдох. 4 - возвратиться в и. п.- выдох. То же с наклоном к левой ноге. При наклоне ноги пря­мые. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Лечь на спину, ноги вместе, руки с веревкой вверху. 1 - поднять правую ногу, веревку к ноге - выдох. 2 - возвратиться в и. п.- вдох. 3 - поднять левую ногу, веревка к ноге - вы­дох. 4 - возвратиться в и. п.- вдох. (8-10 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Лечь на живот, ноги вместе, прямые, носки оттянуты, руки с веревкой впереди согнуты. 1-2 - поднять веревку вперед-вверх - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п. - выдох. (6- 8 раз.)

**Упражнение 5**. Стать правым боком к веревке, руки на поясе, веревка на полу. Прыжки на обеих ногах через веревку влево и вправо, чередуя с ходь­бой на месте. (8 счетов - прыжки, 8 счетов - ходь­ба на месте.) Дыхательные упражнения.

1-я подгруппа. Прыжки в высоту с разбегу через натянутую на высоте 40 см веревку с прокатыванием мяча. Прокатить мяч под веревку, разбежаться, пе­репрыгнуть через нее. Взять мяч и бросить следую­щему. (6 раз.) Выполнять поточно.

2-я подгруппа. «Серсо».

После 10-минутных занятий группы меняются местами.

Подвижная игра «Мышеловка». (4 раза.)

III. Ходьба переменным шагом. Дыхательные упражнения.

**Занятие 54**

**Задачи.** Совершенствование построения в шерен­гу. Развитие чувства равновесия в ходьбе по умень­шенной площади опоры. Обучение лазанью по на­клонной лестнице. Воспитание точности, ловкости и координации в игре «Хитрая лиса».

**Пособия.** Лестница, гимнастическая скамейка, веревка.

* + - * 1. Построение, равнение. Повороты налево, напра­во. На один удар в бубен разбежаться по всему залу. На два - быстро построиться в шеренгу. (2 раза.) Ходьба в колонне по одному с хлопками рук впереди и вверху. И. п. Руки в стороны. 1 - хлопок впереди. 2 - руки в стороны. 3 - хлопок вверху. 4 - руки в стороны. Ходьба в приседе. Прыжки в приседе с хлопками впереди. Ходьба, построение в круг для выполнения общеразвивающих упражнений.
        2. Повторить комплекс упражнений 53-го за­нятия.

я подгруппа. Лазанье по наклонной лестнице, поставленной к гимнастической стенке под углом 45°. Влезть по лестнице переменным шагом до гим­настической стенки, спуститься вниз. (2 раза.) Влезть приставным шагом спиной вперед и спустить­ся по лестнице вниз. (2 раза.)

я подгруппа. Упражнения в равновесии на гим­настической скамейке. Стать на скамейку, пройти с мешочком на голове, плотно приставляя пятку к нос­ку сзади стоящей ноги с перешагиванием двух кубов, положенных на скамейку, в конце мешочек снять и легко спрыгнуть. (2 раза.) Стать на скамейку спиной вперед, руки в стороны, пройти до конца, повернуть­ся направо и легко спрыгнуть. (2 раза.) Стать на скамейку спиной вперед, руки в стороны, пройти до конца, повернуться направо и легко спрыгнуть. (2 ра­за.) Следующие упражнения выполняют двое ребят. Становятся на концы скамейки, идут друг к другу, в середине расходятся и идут до конца, легко спры­гивают. (2 раза.)

Подвижная игра «Хитрая лиса». (4 раза.)

* + - * 1. Спокойная игра «Кто летает». (2-3 мин.)

**Занятие 55**

**Задачи.** Разучивание комплекса общеразвиваю­щих упражнений с мячом. Обучение лазанью по на­клонной гимнастической лестнице. Закрепление на­выка в прыжке в длину с разбегу.

**Пособия.** Лестница, мячи по числу детей, мат, два больших мяча.

1. Ходьба по краям зала в колонне по одному, четко обозначая углы на поворотах. Выполнение упражнений, в движении, поочередное выпрямление рук в стороны и сгибание к плечам. Ходьба на нос­ках, ходьба «гусиным шагом.» Ходьба по гимнасти­ческой скамейке, руки в стороны. Прыжки на обеих ногах, легко на носках по всему залу с хлопками в ладоши рук. Построения в звенья.
2. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу, мяч в правой руке.
   1. - подбросить мяч вверх перед собой правой рукой.
   2. - поймать двумя руками. 3 - подбросить левой рукой. 4 - поймать двумя руками. Выполнить каждой рукой по 5 раз.

**Упражнение 2**. И. п. Сесть на пол, ноги вместе, прямые, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поднять прямую правую ногу вверх, мяч перело­жить под ногой в левую руку - выдох. 2 - опустить ногу, руки в стороны - вдох. То же, поднимая ле­вую ногу. (8-10 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Сесть на пол, ноги прямые скрестно, руки на коленях, мяч в правой руке. 1 - поворот туловища вправо, положить мяч справа. 2 - поворот прямо, руки за голову - вдох. 3 - поворот вправо, взять мяч - выдох. 4 - возвратиться в и. п.- вдох. То же с поворотом в левую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**Упражнение 4**. И. п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - наклониться к правой ноге, переложить мяч за ногой в левую ру­ку - выдох. 2 - выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке - вдох. 3 - наклониться к левой ноге и переложить в правую руку - выдох. 4 - возвра­титься в и. п.- вдох. При наклоне ноги не сгибать. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. Дать 1 мин детям самостоятельно поиграть с мячом.

Лазанье по гимнастической лестнице, прикреп­ленной к гимнастической стенке. Влезть по лестнице переменным шагом до гимнастической стенки и спу­ститься обратно. Влезть по лестнице до середины, пролезть между реек на другую сторону лестницы й спуститься вниз с другой стороны (спиной вниз). (2 раза.)

Прыжки в длину с разбегу. (4-5 прыжков.)

Подвижная игра «Удочка». (3 раза.)

III. Ходьба в колонне по одному с остановкой на удар в бубен. Дыхательные упражнения.

**Занятие 56**

**Задачи.** Закрепление навыка в прыжке в длину с разбегу и подлезании под препятствие. Совершенст­вование бега с увертыванием, метание в цель в игре «Ловишка с мячом».

**Пособия.** Палки по числу детей, мат, мячи.

* + 1. Ходьба по залу в колонне по одному, соблюдая углы на поворотах, по ходу взять палки. Упражне­ния в движении с гимнастической палкой. Палка за плечами, на шаг левой ногой палку поднять вверх, посмотреть на нее, шаг правой - за плечи. Ходьба на носках, пятках, палка за спиной на локтевых изгибах. Бег на носках, с высоким подниманием ко­лен, носки ног оттягивать, палка впереди (как лошад­ки бегут). Построение в колонны.
    2. Общеразвиваюгцие упражнения с палками.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены,

ступни параллельно, руки с палкой внизу. 1 - под­няться на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее - вдох. 2 - опуститься на всю ступню, пал­ку за плечи - выдох. 3 - подняться на носки, палку вверх - вдох. 4 - возвратиться в и. п.- выдох. (5- 6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за спиной на локтевых изгибах. 1 - наклон туловища вправо - выдох. 2 - выпрямиться - вдох. 3 - наклон влево - выдох.

* + - 1. - выпрямиться - вдох. 5 - наклон назад - выдох. 6 - выпрямиться - вдох. 7 - наклон впе­ред - выдох. возвратиться в и. п.- вдох. (4-
      2. раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, палка за спиной на лопатках. 1 - присесть. 2 - возвратиться в и. п. (7-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, палка в правой руке, хват за верхний конец, нижним концом упор о пол. Подлезание под руку с палкой, не отрывая ее от пола (вперед и назад). (5-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Лечь на живот, ноги прямые вместе, палка за спиной. 1-3 - палку отвести на­зад-вверх, голову поднять, прогнуться - вдох. 4 - возвратиться в и. п.- выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Ноги вместе, руки с палкой вверху. 1 - поднять прямую правую ногу вперед- вверх, палку к ноге - выдох. 2 - возвратиться в и. п.- вдох. (8-10 раз.)

**Упражнение 7**. И. п. Стать прямо, палка на полу справа, ноги вместе, руки на поясе. -8 счетов - прыж­ки на обеих ногах через палку вправо и влево, чере­дуя с ходьбой на месте. (3 раза.)

Подлезание на четвереньках под дугу или натяну­тую веревку. После подлезания выпрямиться, разбе­жаться, прыгнуть в длину с разбегу. (5-6 прыжков.)

Подвижная игра «Ловишка с мячом». (4 раза.)

III. Спокойная игра «Узнай, кто позвал». (2- 3 мин.)-

## АПРЕЛЬ

**Занятие 57**

**Задачи.** Обучение подлезанию и перелезанию через препятствие. Совершенствование прыжка в длину с разбегу. Совершенствование метания и бега в игре «Ловишка с мячом».

**Пособия.** Веревка длинная, мячи большие резиновые, мат.

I. Построение в шеренгу. Ходьба на месте с вы­соким подниманием колен, свободно размахивая ру­ками. Ходьба по залу врассыпную, ходьба по залу в колонне по одному, упражнения в движении, на шаг левой - хлопок руками впереди, шаг правой - руки в стороны, шаг левой - хлопок вверху, посмотреть

на руки, шаг правой - руки в стороны. Ходьба в приседе, руки на колени, руки на поясе, прыжки на обеих ногах по залу врассыпную. Ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну по четыре.

П. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений 56-го занятия.

Перелезание и подлезание под натянутую веревку (планку) на высоте 80 см, перешагнуть через ве­ревку, стоя боком к ней, и сразу же подлезть под нее без опоры руками о пол. (1 раз.) То же проделать, стоя левым боком - повторить 1 раз. Перешагнуть через веревку, стоя прямо, и подлезть под нее, опи­раясь на колени и кисти рук. (2 раза.)

Прыжки в длину с разбегу. (5-6 прыжков.)

Подвижная игра «Ловишка с мячом». (4-5 раз.)

III. Спокойная игра «Не ошибись». (2-3 мин.)

**Занятие 58**

**Задачи.** Обучение прыжкам через короткую ска­калку. Закрепление навыка бросания мяча в гори­зонтальную цель правой и левой рукой.

**Пособия.** Мячи для метания, скакалки.

* + - * 1. Построение, равнение. Поворот прыжком на­право, налево. Ходьба в колонне по одному с движе­нием рук. И. п. Руки к груди, под каждый шаг, энергичное попеременное выпрямление рук вперед (бокс). Повторить по 10-12 раз каждой рукой. Ходь­ба скрестным шагом, руки на поясе. Ходьба пере­катом с пятки на носок, руки свободно. Ходьба при­ставным шагом в стороны, влево и вправо по разло­женному шнуру. Перестроение из одной в две ко­лонны.

На один удар в бубен - прыжки на двух ногах врассыпную. На два - ходьба в колонне по два. (2 раза.) Из двух колонн перестроиться в 4 колонны для выполнения общеразвивающих упражнений.

* + - * 1. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, руки со скакал­кой (сложенной вдвое) внизу. 1-2 - подняться на носки, скакалку поднять вверх-назад-вниг, опустить­ся на всю ступню, хорошо прогнуться - вдох. 3 - 4 - подняться на носки, руки со скакалкой поднять вверх-вперед и опустить ениз, опуститься на всю ступню - выдох. (4 раза.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, скакалка за плечами на лопат­ках. 1-2 - поворот туловища влево. 2 - руки со скакалкой поднять вверх. 3 - поворот прямо. 4 - скакалку опустить за плечи. То же в правую сторону. (6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п, Сесть, ноги вместе прямые, носки оттянуты. Скакалку зацепить за носки ног. Спина прямая. 1 - подтянуть согнутые ноги к груди. 2 - выпрямить ноги вверх под углом 45°с 3-4 - медленно опустить в и0 п. Скакалку от носков ног не отнимать. (5-6 раз.)

**Упражнение 4**. Лечь на живот. Ноги согнуть, скакалку зацепить за носки ног. 1-3 - выпрямить ноги вверх, прогнуться. 4 - и. п. Скакалку от ног не отнимать. (5-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки со скакал­кой вверху. 1 - поднять левую ногу вперед-вверх, руки со скакалкой вперед. 2 - и. п. То же правой ногой. Следить, чтобы ногу поднимали прямую с от­тянутым носком. Ходьба, перестроение для выпол­нения основных движений.

1-я подгруппа. Прыжки через короткую скакал­ку на двух ногах, чередуя с отдыхом. (3-4 раза.) Прыжки на одной ноге правой и левой, чередуя с отдыхом. Проделать 5-6 дыхательных упражнений. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах.

2-я подгруппа. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния для правой руки 3 м и для левой руки 2 м. По 6-8 бросков каждой рукой. После 10- минутных занятий подгруппы меняются местами.

Подвижная игра «Лягушка и цапля». (5 мин.)

III. Игра «Поверни», Ходьба по залу со сменой направления. Дыхательные упражнения.

**Занятие 59**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений с большим мячом.

Совершенствование упражнений в равновесии по наклонной плоскости и лазанья по гимнастической стенке. Совершенствование бега и прыжков в игре «Волк во рву».

**Пособия.** Мячи по числу детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

I. Ходьба в шеренге на месте, не отрывая носков ног от пола. Ходьба по залу в колонне по одному, соблюдая углы на поворотах. Ходьба на носках, руки за голову, ходьба в полупряседе, руки в стороны. Бег с подлезанием под препятствие. Ходьба змей­кой. Построение в две шеренги с мячами.

И. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с мячом внизу. 1 - подбросить мяч вверх. 2 - поймать двумя руками. (10- 12 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. То же. 1 - подбросить мяч вверх. 2 - хлопок в ладоши. 3 - дать отскочить от пола. 4 - после отскока от пола поймать мяч. (8- 10 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. То же. Отбить мяч о пол 10 раз правой рукой и 10 раз левой (сильно мяч не ударять, руку от мяча высоко не поднимать). Повто­рить по 2 раза каждой рукой.

**Упражнение 4**. И. п. То же. 1 - подбросить мяч вверх, повернуться вокруг на 360°, после отскока от пола поймать мяч. Повторить по 3 раза в левую и правую стороны.

**Упражнение 5**. И. п. То же. Броски мяча друг Другу двумя руками снизу. Выполнить 10 раз (мячи только у детей первой шеренги).

**Упражнение 6**. И. п. То же. Броски мяча друг другу с ударом о пол, после отскока поймать. (8 раз.)

Упражнения на наклонной плоскости (за рейки гимнастической стенки зацепить крючками 2- 3 гимнастические скамейки). Пройти по гимнастиче­ской скамейке до гимнастической стенки, влезть по стенке до середины, перейти приставным шагом на другой пролет, влезть до верха, перелезть на другую сторону стенки, спуститься вниз переменным шагом, пролезть между реек внизу. (2 раза.) Взбежать по скамейке до гимнастической стенки, повернуться и спокойно сойти, руки в стороны. (1 раз.) Проползти по скамейке на четвереньках до гимнастической стенки, встать, влезть по гимнастической стенке до верха, спуститься. (1 раз.)

Подвижная игра «Волк во рву». (4 раза.)

III. Ходьба переменным шагом. Дыхательные упражнения.

**Занятие 60**

**Задачи.** Обучение прыжкам в высоту с разбегу. Совершенствование упражнений в равновесии по уменьшенной площади опоры. Воспитание ловкости, быстроты в игре «Бездомный заяц».

**Пособия.** Обручи по числу детей, стойки для прыжков, веревка с грузом на концах, мат, гимна­стические скамейки.

Ходьба по залу в колонне по одному со сме­ной ведущего, ходьба на пятках и наружном крае стопы. Бег легко на носках, с высоким, подниманием колен. Игра «Успей в обруч». (2-3 раза.)

Общеразвивающие упражнения с обручами.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, обруч в правой

руке, внизу. 1 - поднять обруч в сторону. 2 - под­нять вверх, посмотреть на него - вдох. 3 - вверху переложить обруч в левую руку. .4 - опустить вниз - выдох. То же левой рукой. (4-6 раз.)

**Упражнение 2**. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки в стороны, обруч на правом пред- плечье. На 4 счета круги руками вперед и назад. То же с обручем на левой руке. (2 раза.)

**Упражнение 3**. И. п. Стать лицом друг к другу в шеренгах на расстоянии 5-6 м. Прокатывание обру­ча друг к другу. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Стать лицом друг к другу, обручи соединить, взяться за обручи. 1 - присесть -- выдох. 2 - и. п.- вдох. (8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Лечь на живот, зацепить обручи за носки ног, руки согнуты, хват руками за обруч сверху. 1-3 - с выпрямлением рук и ног поднять обруч вверх, прогнуться - вдох. 4 - возвра­титься в и. п.- выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Стать в обруч, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах, легко на носках в обруче. Ходьба на месте. Дыхательные упражнения. 4

Пройти по узкой рейке гимнастической скамей­ки с движением рук: вперед, вверх, в стороны, вниз. (2 раза.) Пройти до середины скамейки, присесть, руки в стороны, встать, дойти до конца, соскочить, руки вперед. (2 раза.) Пройти на носках, руки на поясе, в конце соскочить, руки вперед.

Прыжки в высоту с разбегу, высота 45 см. Прыг­нуть 6-8 раз.

Подвижная игра «Бездомный заяц». (5- 6 мин.)

III. Ходьба с остановками и сменой ведущего по сигналу воспитателя. Дыхательные упражнения.

**Занятие 61**

**Задачи.** Совершенствование прыжка в длину с разбегу и метание в горизонтальную цель. Разучить подвижную игру «Перелет птиц».

**Пособия.** Мешочки массой 200 г, цель, гимнастическая стенка, мат.

Построение в шеренгу, равнение. По сигналу воспитателя перебежать на противоположную сторо­ну зала и быстро построиться в колонну по одному. Ходьба по залу с движением рук. Круговое враще­ние руками вперед и назад. Поочередное выпрямле­ние рук от груди вперед. Ходьба на носках, руки за голову. Ходьба скрестным шагом. Передвижение на руках и одной ноге (как ходит хромая лисичка). Бег по начерченным по краям зала кружкам. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Повторить комплекс общеразвивающих упражнений 60-го занятия. Прыжки в длину с разбегу. (6-8 раз.) Метание в вертикальную цель ме­шочков на расстояние для правой руки - 3 м, для левой - 2 м. Метнуть по 6 раз каждой рукой.

Подвижная игра «Перелет птиц». (5-6 раз.)

III. Спокойная игра «Узнай, кто позвал». (2- 3 раза.)

**Занятие 62**

**Задачи.** Совершенствование построения в колонну по два. Закрепление навыка в прыжке в высоту с разбегу и в подлезании под препятствие. Воспита­ние ловкости, быстроты, ориентировки в пространст­ве в игре «Ловишка, бери ленту».

**Пособия.** Обручи, ленточки.

Ходьба в колонне по одному, на ходу пере­строиться в колонну по два, игра «Один - двое». (2 раза.) Прыжки на обеих ногах врассыпную. По сигналу «Найди свою пару» ходьба в колонне по два. Построение в звенья.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки за головой, локти отведе­ны назад. 1 - подняться на носки, руки выпрямить вверх, посмотреть на них - вдох. 2 - возвратиться в и. п.- выдох. (4-5 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Сесть на пол, ноги вместе прямые, руки в упоре сзади. 1 - поднять через сто­роны руки вверх, посмотреть на них - вдох. 2 - наклониться вперед, руки к ногам - выдох. 3 - вы­прямиться, руки в стороны - вдох. 4 - возвратить­ся в и. п.- выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Лечь на спину, ноги вместе прямые, носки оттянуты, руки вверху. 1-2 - пово­рот вправо в положение лежа на животе. 3-4 - возвратиться в и. п. То же с поворотом в левую сторо­ну. Повторить по два раза в каждую сторону.

**Упражнение 4**. И. п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре на предплечьях. 1-3 - поднять руки вверх, прогнуться - вдох. 4 - возвратиться в и. п.- выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Лечь на спину, поднять ноги согнутые, руки вдоль тела, попеременное выпрямле­ние ног вперед (езда на велосипеде). (10-12 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Стать, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах, легко на носках, ноги в стороны и скрестно. Ходьба на месте. Дыха­тельные упражнения.

Прыжки в высоту с разбегу с доставанием лент, висящих на 10-15 см выше поднятой вверх руки детей. Выполнить по 5-б прыжков.

Упражнение в пролезании через обруч на четве­реньках. На расстоянии 2 м друг от друга дети дер­жат 3 обруча. Все дети друг за другом, начиная от линии, проползают на четвереньках в поставленные обручи, заканчивают движение прыжком вверх с хлопком в ладоши над головой. (3 раза.)

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». (3- 4 раза.)

III. Ходьба змейкой (по извилистой дорожке) со сменой ведущего. Дыхательные упражнения.

**Занятие 63**

Повторить весь материал 61-го занятия, только увеличить количество повторений общеразвивающих упражнений и основных движений.

**Занятие 64**

Повторить весь материал 62-го занятия, только увеличить количество прыжков в высоту с разбегу до 8-10 прыжков.

## МАЙ

**Занятие 65**

**Задачи.** Обучение лазанью по наклонной лестни­це. Совершенствование метания в игре «Охотники и звери».

**Пособия.** Мячи по числу детей, гимнасти­ческая лестница, гимнастическая стенка, два флажка.

Построение в шеренгу, равнение. Ходьба по краям зала, четко обозначая углы на поворотах. Ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег с переша­гиванием и подлезанием под гимнастическую палку, установленную на высоте 40-45 см от пола. Дети на ходу по очереди перешагивают и подлезают под нее.

Построение в две шеренги лицом друг к другу.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - подбросить мяч вверх правой рукой. 2 - пой­мать двумя руками. 3 - подбросить левой рукой. 4 - поймать двумя руками. (8-10 раз.)

**Упражнение 2**. Стать лицом к стенке. Ударить мячом о стенку, дать упасть на пол после отскока, поймать двумя руками. (8-10 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой рукой и поймать пра­вой рукой. (5 раз.) Подбросить левой и поймать ле­вой. (5 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. То же. Подбросить мяч вверх, присесть, быстро выпрямиться и поймать двумя ру­ками. (5-6 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Стать лицом друг к другу. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - наклониться вперед. 2 - прокатить мяч по полу друг другу. 3 - взять мя^ в левую руку. 4 - выпрямиться, руки в стороны. (8-10 раз.)

**Упражнение 6**. По сигналу быстро разойтись по залу, самостоятельно поиграть с мячом 1-2 мин. Ходьба в колонне по одному.

1-я подгруппа. Лазанье по наклонной лестнице с перелезанием на гимнастическую стенку. Влезть по гимнастической лестнице до гимнастической стенки, по стенке влезть до верха, перейти на другой про­лет и сойти вниз. (2 раза.) Влезть до середины лест­ницы с нижней стороны лестницы (спиной вниз), пе­релезть на верхнюю сторону лестницы, долезть до гимнастической стенки и спуститься по ней вниз. (2 раза.) Влезть до середины лестницы, пролезть между рейками на другую сторону и спуститься, (2 раза.)

2-я подгруппа. Самостоятельно выполняет упраж­нения с короткой скакалкой. После 10-минутных за­нятий труппы меняются местами.

Подвижная игра «Охотники и звери». (5-6 мин.)

III. Ходьба в колонне по одному с движением рук: вверх, в стороны, вниз.

**Занятие 66**

**Задачи.** Проверка умения строиться в колонну по четыре. Разучивание комплекса упражнений с обру­чем. Совершенствование бросания и ловли мяча. За­крепление навыка прыжка в длину с места.

**Пособия.** Обручи по числу детей, мячи (один на двоих).

Построение в шеренгу, равнение. Ходьба на месте, с высоким подниманием колен, свободно размахивая руками, ходьба в колонне по одному на носках, пят­ках, в полуприседе. Ходьба, построение в колонны. Игра «Чье звено быстрее построится». (3 раза.)

Общеразвивающие упражнения с обручами.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, обруч внизу. 1-2 - поднять обруч вверх, посмотреть на него, левую ногу отвести назад на носок - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п.- выдох. То же с отведением правой ноги. (4-5 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, обруч сзади внизу. 1-3 - на­клониться вперед, смотреть прямо, ноги прямые, об­руч отвести назад-вверх - выдох. 4 - возвратиться в и. п.- вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, обруч поста­вить на пол впереди на расстоянии вытянутой руки, хват сверху одной рукой. 1-3 - равновесие на пра­вой ноге, левую поднять назад-вверх, правую руку поднять вперед-вверх, смотреть на нее, спина прогну­та (ласточка) - выдох. 4 - опустить ногу, перехва­тить обруч правой рукой - вдох. То же, только рав­новесие на левой ноге. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Стать на колени, обруч за спиной вертикально. 1 - поднять обруч вверх, по­смотреть на него - вдох. 2-3 - сесть на пятки, на­клониться вперед, обручем коснуться пола, голову держать прямо - выдох. 4 - возвратиться в и. п.- вдох. (6-8 раз.)

Упражнение Т>. И. п. Лечь на пол на живот. Ноги согнуты, носки ног зацеплены за обруч, хват руками сверху. 1-3 - не отпуская обруч, выпрямить ноги и руки, прогнуться - вдох. 4 - возвратиться в и. п.- выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 6**. Повернуть колонны в шеренги, чтобы дети стали лицом друг к другу (парами). Про­катывание обруча друг другу. (8-10 раз.)

**Упражнение 7**. Прокатить обруч и перебежать вслед за обручем на место своей пары. (8-10 раз.)

Дети остаются в шеренгах парами.

Бросание и ловля большого мяча друг другу на расстояние 3 м. Бросить снизу двумя руками, поймать двумя руками. (6-8 бросков.) Броски от груди. (6-8 бросков.) Ударить мячом о пол, стоя­щий в паре ребенок ловит мяч после отскока от по­ла и проделывает те же движения. (6-8 раз.)

Прыжки в длину с места через начерченные ли­нии. Начертить 5 параллельных линий на расстоянии 1 м одна от другой. По двое детей становятся на пер­вую линию и прыгают от первой до второй линии и так до конца. (2 раза.)

Подвижная игра «Мяч капитану». Дети становят­ся в две колонны друг от друга на расстоянии 3- 4 м. Перед колоннами проводят линию, на расстоя­нии 5-6 м проводят вторую, параллельную первой, на второй линии становятся капитаны команд с мя­чами. По сигналу воспитателя капитан ударом мяча о пол (по направлению своей команды) передает мяч. Первый в колонне ловит его и таким же способом передает капитану, а сам бежит и становится сзади капитана. Капитан передает следующему и т. д. По окончании назначаются новые капитаны, и игра про­должается. (3-4 раза.)

III. Спокойная игра «Угадай, у кого мяч». (2-3 мин.) Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Занятие 67**

**Задачи.** Совершенствование прыжка в высоту с разбегу и прокатывания обручей. Воспитание быстро­ты, ловкости, сообразительности в игре «Посадка картофеля».

**Пособия.** Стойки, веревочка с грузом на кон­цах, мат, обручи, кубики.

1. Ходьба в колонне по одному свободно размахи­вая руками, четко обозначая углы на поворотах. Ходьба на носках, пятках, ходьба с высоким подни­манием колен. Бег змейкой, ходьба, построение в круг.
2. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки за голову, локти отведены назад. 1-2 - подняться на носки, руки выпрямить вверх, посмотреть на них - вдох. 3 - возвратиться в и. п.- выдох. (4-5 раз.)

**Упражнение 2**. Сесть лицом в круг, ноги вместе прямые, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1 - подтянуть ноги к груди. 2 - выпрямить вверх под углом 45°. 3 - согнуть ноги. 4 - возвратиться в и. п. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Стать лицом в круг в упор стоя на коленях. 1-2 - поднять правую прямую ногу вверх, прогнуться - вдох. 3-4 - опустить но­гу, голову наклонить вниз - выдох. То же, только поднять левую ногу. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Сесть на пол, ноги вместе прямые, носки оттянуты, руки в стороны. 1 - ноги развести в стороны, наклониться вперед, руками кос­нуться пола между ног - выдох. 2 - возвратиться в и. п.- вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре на предплечьях. 1-2 - поднять руки и ноги вверх, прогнуться - вдох. 3-4 - возвратить­ся в и. п.- выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки по кругу на обеих ногах. Ходьба.

1. Прыжки в высоту с разбегу (45 см). (6- 8 прыжков.) Прокатывание обруча, расстояние 10 м. Прокатить в прямом направлении, догнать, пролезть в него и снова прокатить до своего места. (4- 5 раз.)

Подвижная игра «Посадка картофеля». Дети строятся в 3-4 колонны. Напротив колонн на рас­стоянии 6-8 м чертятся круги. Впереди стоящие в колоннах получают по 4-5 кубиков. По сигналу воспитателя «Приготовились, побежали!» они бегут к своим кругам и по одному раскладывают в нем ку­бики (сажают картофель). Затем быстро возвращают­ся, касаются впереди стоящего в колонне игрока, а сами бегут в конец. Игрок, после того как его косну­лись, бежит к кругу и собирает по одному кубики, возвращается, передает кубики следующему игроку, тот бежит к кругу, раскладывает в нем кубики и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все игроки в колонне. (3-4 раза.)

Правила игры. До сигнала воспитателя не начинать бег. Кубики не бросать, а раскладывать по одному и собирать по одному. Выигрывает та колон­на, которая первой закончит игру и не нарушит пра­вил. (3-4 раза.)

Спокойная игра «Найди и промолчи». (3-4 раза.)

**Занятие 68**

**Задачи.** Совершенствование метания в вертикаль­ную цель. Воспитание чувства равновесия в ходьбе по наклонной плоскости.

**Пособия.** Мешочки массой 200 г, гимнастиче­ские скамейки с крючками на конце.

* 1. Построение в шеренгу, равнение. Поворот прыжком направо, ходьба на месте с высоким под­ниманием колен. Ходьба по залу в колонне по од­ному, ходьба на носках, в полуприседе. Прыжки на обеих ногах врассыпную. Ходьба. Построение в ко­лонны (звенья) для выполнения общеразвивающих упражнений.
  2. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу. 1 - поднять пра­вую руку вверх, посмотреть на нее, левую ногу отве­сти назад - вдох. 2 - возвратиться в и. п.- выдох. То же, только левую руку вверх и правую ногу назад. (8-10 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги на ширине плеч, левая нога немного отставлена вперед, руки у груди согну­ты, пальцы сжаты в кулаки. На каждый счет пооче­редное энергичное выпрямление рук вперед (бокс). (12-14 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе,

* + 1. - присесть, руки вперед, спина прямая - выдох.
    2. - возвратиться в и. п.- вдох. 3 - наклон вперед, руками достать пол - выдох. 4 - возвратиться в и. п.- вдох. (8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки вверху, ладони вперед. 1 - поднять правую ногу вперед- вверх, руки к ноге - выдох. 2 - возвратиться в и. п.- вдох. То же, только поднять левую ногу. (6- 8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Сесть на пол, ноги вместе прямые, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1 -

* + - 1. - поднять туловище вверх, голову назад, прогнуть­ся - вдох. 4 - возвратиться в и. п.- выдох. (5-\* 6 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Упор стоя на коленях. 1 - поворот туловища вправо, поднять правую руку (по­казать потолок). 2 - возвратиться в и. п. То же, только поворот влево. (6-8 раз.)

**Упражнение 7**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах. Два прыжка маленьких и два высоких. Ходьба на месте. Дыхательные упраж­нения.

III. Метание мешочков в вертикальную цель пра­вой и левой рукой на расстояние 4 м для правой и

* + - 1. м для левой. Выполнить 6 бросков по 2 мешочка каждой рукой.

Ходьба по наклонной плоскости. Вбежать по гим­настической скамейке до гимнастической стенки, по­вернуться и спокойно сойти, руки в стороны. (2 ра­за.) Проползти на четвереньках по гимнастической скамейке до стенки, влезть по ней до верха, перейти на другой пролет и сойти вниз. (2 раза.)

Подвижная игра «Охотники и зайцы». (4 раза.)

Ходьба змейкой. Дыхательные упражнения.

**Задание 69**

**Задачи.** Совершенствование прыжков в длину с разбегу, лазанья и бега в игре «Перелет птиц».

**Пособия.** Мячи большие резиновые, яма для прыжков.

* + - * 1. Ходьба в колонне по одному по краям пло­щадки, свободно размахивая руками, спину и голову держать прямо. Ходьба на носках, на наружном крае стопы, приставным шагом. На слова воспитате­ля «самолет», «птица», «лягушка» и т. д. дети по всей площадке передвигаются бегом, имитируя дви­жения (как летит самолет, прыгает лягушка и т. д.). Ходьба в колонне по одному, построение в колонны для выполнения упражнений.
        2. **Упражнение 1**. И. п. Дети стоят друг за дру­гом на расстоянии 0,5 м. Передают мяч друг другу через голову назад. (2 раза.)

**Упражнение 2**. И. п. То же. Передача мяча друг другу влево-назад. (2 раза.)

**Упражнение 3**. И. п. То же. Передача мяча впра­во-назад. (2 раза.)

**Упражнение 4**. И. п. Стать прямо, ноги на шири­не плеч. Передача мяча друг другу под ногами. (2 раза.)

**Упражнение 5**. И. п. Повернуть детей в шеренги лицом друг к другу. Бросание и ловля мяча друг дру­гу двумя руками снизу и от груди на расстоянии 4 м по 10-12 бросков.

**Упражнение 6**. И. п. Стать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, легко на носках, ходьба на месте. Дыхательные упраж­нения.

Прыжки в длину с разбегу. (8-10 раз.)

Подвижная игра «Перелет птиц». (10-12 мин.)

* + - * 1. Ходьба парами через центр площадки. Рас­хождение влево и вправо по одному. Ходьба через центр по одному, ходьба в колонне по одному. Дыха­тельные упражнения.

**Занятие 70**

**Задачи.** Разучивание комплекса упражнений с палкой. Совершенствование прыжка в глубину и лазанья по наклонной лестнице, Воспитание быстроты, ловкости в игре «Ловля обезьян».

**Пособия.** Гимнастические палки по числу детей, лестница, бревно или кубы для спрыгивания.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, свободно размахивая руками. Ходьба по краям пло­щадки в колонне по одному, взять палки. Ходьба на носках, палка за плечами. Ходьба с подниманием палки вверх и за голову. Ходьба с высоким поднима­нием колен, руки с палкой впереди. Галоп вправо, палка за плечами (на лопатках). Ходьба, построение в колонны.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с палкой внизу. 1 - под­няться на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее - вдох. 2 - опуститься на всю ступню, палку заложить за плечи - выдох. 3 - подняться на нос­ки, палку вверх - вдох. 4 - возвратиться в и. п.- выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. 1 - наклон туловища назад - вдох. 2-3 - два пружинистых наклона вперед - выдох. 4 - возвратиться в и. п. При наклоне вперед ноги прямые, смотреть вперед. (5-6 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки с палкой впереди. 1-2 - продеть правую ногу через палку. 3-4 - продеть левую ногу через палку, хорошо про­гнуться. 5-6 - продеть правую ногу обратным дви­жением. 7-8 - продеть левую, возвратиться в и. п. (5 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки с палкой вверху. 1-2 - поднять ногу вперед, палку к но­ге - выдох. 3-4 - возвратйться в и. п.- вдох. То же с левой ноги. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки с палкой внизу. 1-2 - пружинистые полуприседания, палка внизу. 3 - присесть, палку вперед, спина прямая, палку держать на уровне груди, смотреть прямо. 4 - возвратиться в и. п. (5-6 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе, палка впереди на полу. Прыжки через палку. X - прыжок через палку. 2 - прыжком повернуться кругом (лицом к палке). 3 - прыжок через палку. 4 - прыжком повернуться кругом и т. д. Прыгать легко на носках, на палку не смотреть. Повторить 16-20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте после 10 прыжков.

**Упражнение 7**. Ходьба на месте. Дыхательные упражнения. 1-2 - поднять палку вверх, посмо­треть на нее - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п.- выдох. (4-5 раз.)

Лазанье по наклонной лестнице. (3 раза.) Спрыгивание с высоты 50 см. (67 раз.)

Подвижная игра «Ловля обезьян». (3-4 раза.)

III. Хоровая игра «Каравай», Дыхательные упражнения. (2-3 мин.)

**Занятие 71**

**Задачи.** Совершенствование прыжков в высоту с разбегу и бросания мяча в кольцо. Воспитание согла­сованности, внимания и сообразительности в игре «Бредень».

**Пособия.** Стойки, веревка, мячи, косынка.

Ходьба в колонне по одному через центр с рас­хождением влево и вправо по одному. Ходьба через центр площадки парами.

Ходьба на носках, руки за спину. Ходьба в полуприседе, руки за голову. Ходьба с высоким подни­манием колен, руки на поясе. Галоп парами влево и вправо. Ходьба, построение в кружки. (3- 4 круга.)

**Упражнение 1**. И. п. Стать лицом в круг, ноги слегка расставлены, взяться за руки, руки внизу. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, посмотреть на них - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п.- выдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. То же. 1 - поднять руки вверх - вдох. 2 - поворот туловища вправо, руки в стороны - выдох. 3 - поворот прямо, взяться за руки вверху - вдох. 4 - опустить руки вниз - вы­дох. То же, только поворот в левую сторону. (6- 8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки вверху. 1-2 - накло­ниться вперед, руки отвести назад-вверх - выдох. 3-4 - выпрямиться, руки вверх, посмотреть на них - вдох. При наклоне ноги прямые. (6- 8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки вверху. 1 - поднять согнутую правую ногу вперед, руки отвести вниз-назад. 2 - опустить ногу, руки вверх, прогнуться - вдох. То же, только поднять левую ногу. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах к центру круга, повернуться кругом и допрыгать до своего места. (3-4 раза.) Из кружков на ходу перестроиться в колонну по одному.

1-я подгруппа. Прыжки в высоту с разбегу. Вы­полнить 3 прыжка высотой 45 см, 5 прыжков высо­той 50 см.

2-я подгруппа выполняет бросание мяча в кольца, прикрепленные к стойкам на высоте 2 м. Выпол­нить по 2 броска снизу, 2 броска из-за головы и 2 броска от груди. После 10-минутных занятий под­группы меняются местами.

Подвижная игра «Бредень». При помощи считал­ки выбирается «рыбак», ему завязывают глаза ко­сынкой. Все играющие дети - «рыбки», хлопая в ла­доши, ходят (бегают) вокруг рыбака. Рыбак старается их поймать. Если на пути рыбака встречается какое- либо препятствие (стена, скамейка и др.), дети рыба­ку говорят: «Глубоко». Когда рыбак отойдет от пре­пятствия, говорят: «Мелко». Если рыбак поймает кого-либо, он должен угадать, кого поймал, если угадает - тот становится рыбаком, и игра продол­жается. Если не угадал, ему кричат: «Лягушку пой­мал!» Рыбак отпускает пойманного и снова ловит. Если 3 раза не угадал, назначается новый рыбак. (6-7 мин.)

III. Ходьба, по сигналу воспитателя «Сделай фи­гуру!» дети останавливаются в какой-либо позе (на одной ноге, присев и т. д.). На удар в бубен продол­жать ходьбу. (3 раза.)

**Занятие 72**

**Задачи.** Закрепление навыка в подлезании и равновесии. Совершенствование бега в игре «Жмурка».

**Пособия.** Мячи по числу детей, бревно, верев­ка, планка или дуги для подлезания, косынка.

Построение в шеренгу, равнение. Ходьба на мес­те, с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному со сменой направления и ведущего, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба на нос­ках, пятках, приставным шагом влево и вправо, руки на поясе. Бег на носках, высоко поднимая колени, свободно размахивая руками. Ходьба, построение в звенья.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с мячом внизу. 1 - под­бросить мяч вверх. 2 - поймать двумя руками. (10- 12 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги на ширине плеч, руки с мячом вверху. 1 - наклониться вперед вправо, положить мяч на пол справа - выдох. 2 - выпрямить­ся, руки на поясе - вдох. 3 - наклониться, взять мяч - выдох. 4 - выпрямиться, поднять мяч вверх, посмотреть на него - вдох. То же, только положить мяч слева. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с мячом внизу. 1 - подбросить мяч вверх. 2 - повернуться на 360° в правую сторону. 3 - поймать мяч. 4 - возвратиться в и. п. То же, только с поворотом в левую сторону. (4-6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки с мячом внизу. 1 - присесть, поднять мяч вверх, спина пря­мая, смотреть прямо. 2 - выпрямиться, мяч опу­стить вниз. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки с мячом внизу. 1-3 - равновесие на правой, левую ногу от­вести назад-вверх, руки с мячом вперед, смотреть на мяч. 4 - возвратиться в и. п. То же, только равнове­сие на левой ноге. (8 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Ноги вместе, руки с мячом внизу. 1 - подбросить мяГч вверх, прыжок, ноги врозь. 2 - поймать мяч, прыжок, ноги вместе. (15- 20 прыжков.)

**Упражнение 7**. Ходьба на месте. Дыхательные упражнения. 1-2 -поднять мяч вверх, посмотреть на него - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п.- выдох. (3-4 раза.)

1-я подгруппа. Упражнения в равновесии. Пройти по бревну, с высоким подниманием колен, носки от­тягивать, руки на поясе, в конце бревна слегка присесть, руки отвести назад и легко спрыгнуть. (2 раза.) Пройти до середины бревна приставным шагом: правым боком вперед, руки в стороны, повер­нуться направо, присесть, руки вперед, выпрямиться, перешагнуть через препятствие, лежавшее на бревне (куб), дойти до конца бревна и соскочить. (2 раза.) Пробежать по бревну и легко спрыгнуть с него. (2 раза.)

2-я подгруппа. Подлезание под веревку, натяну­тую на высоте 50 см. Подлезть под веревку лицом вперед без опоры рук, встать и сделать хлопок над головой. (1 раз.) Подлезть правым боком вперед, ру­ки вперед, выпрямиться, хлопок над головой. (1 раз.) То же, только левым боком вперед. (1 раз.) Подлезть на четвереньках (руках и коленях), спину прогнуть, смотреть вперед. Встать и перешагнуть через веревку. (1 раз.) Выполняют по двое детей. После 10-минутных занятий подгруппы меняются местами.

Подвижная игра «Жмурка». (5 мин.)

III. Ходьба. Спокойная игра «Ровным кругом». (3 раза.)

## ИЮНЬ

**Занятие 73**

**Задачи.** Совершенствование прыжков в длину с места и лазанья по лестнице. Разучивание подвиж­ной игры «Два огня».

**Пособия.** Гимнастическая лестница или за­борчик,-большой мяч.

1. Ходьба по краям площадки в колонне по одно­му с движениями рук, выпрямление рук в стороны - к плечам, вверх к плечам. Ходьба на носках, пятках, наружном крае стопы, руки на поясе. По сигналу «Повернись! - ходьба за левофланговым. Ходьба «гусиным шагом», ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с перешагиванием через препятствие (палку, высота 45-50 см) и подлезание под него без опоры рук. Галоп в левую и правую стороны. Постро­ение в звенья.
2. Повторить комплекс упражнений 72-го за­нятия.

1-я подгруппа. Лазанье по гимнастической лест­нице (заборчику) с перелезанием на другую сторону. (4-5 раз.)

2-я подгруппа. Прыжки в длину с места. Подпры­гивание на месте с мягким приземлением, руки впе­ред. (8-10 прыжков.) Прыжок в длину с места, расстояние 70 см. Прыгают по 2-3 детей. (6- 8 раз.)

После 10-минутных занятий подгруппы меняются местами.

Подвижная игра «Два огня». На земле проводят две параллельные линии, образующие коридор шири­ной 5-6 м, длиной 8-10 м. Всех играющих разде­лить на две равные подгруппы. В каждой назначить водящего - «огни». Все играющие выстраиваются вдоль коридора, друг против друга, а «огни» нахо­дятся в коридоре. По сигналу воспитателя дети пе­ребрасывают мяч друг другу. «Огни», передвигаясь по всему коридору, стараются поймать его. Если поймают, то игрок, бросивший мяч, выбывает из игры - «сгорел». Игра продолжается 1-2 мин, за­тем назначают новых водящих. По окончании игры отметить, какой «огонь» больше выведет игроков из игры. (5 мин.)

III, Ходьба со сменой направления и ведущих. Дыхательные упражнения.

**Занятие 74**

**Задачи.** Совершенствование метания в вертикаль­ную цель и прыжка в длину с разбегу. Воспитание ловкости, быстроты в игре «Удочка».

**Пособия.** Яма для прыжков, вертикальная цель, мячи для метания, веревка.

* + 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, ходьбу по краям площадки на носках, пятках, высо­ко поднимая колени с доставанием ими вытянутых вперед рук. Прыжки на двух ногах врассыпную, руки на поясе. Ходьба, построение в 2 круга.
    2. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

**Упражнение 1**. И. п. Стать лицом в круг. Ноги

слегка расставлены, руки с веревкой внизу. 1-2 - поднять веревку вверх, посмотреть на нее, правую ногу отвести назад на носок - вдох. 3-4 - возвра­титься в и. п.- выдох. То же, только левую ногу назад. (4-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с веревкой внизу. 1 -- поднять веревку вверх, посмотреть на лее - вдох. 2 - наклонить туловище вправо - выдох. 3 - вы­прямиться- вдох. 4 - опустить веревку вниз-1 выдох. То же/только наклон в левую сторону. (6- 8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, веревка внизу. 1 - присесть, руки с веревкой вперед. 2 - возвра­титься в и. п. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, веревка внизу. 1-3 - равновесие йа правой ноге, веревку поднять вперед, левую ногу назад-вверх, прогнуться - вдох. 4 - возвратиться в и. п.- выдох. То же, только рав­новесие на левой ноге. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с веревкой вверху. 1 -на­клониться вперед, положить веревку на пол - вы­дох. 2 - выпрямиться, хлопок руками над головой - вдох. 3 - наклониться, взять веревку - выдох. 4 - возвратиться в и. п.- вдох. (6-8 раз.) При на­клоне ноги в коленях не сгибать.

**Упражнение 6**. И. п. Стать левым боком к веревке (веревка на полу). Ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через веревку влево и вправо с передвижением по кругу. Ходьба. Дыха­тельные упражнения.

Метание мяча на дальность правой и левой рукой с последующим прыжком в длину с разбегу. (6- 8 раз.)

Подвижная игра «Удочка». (5 мин.) Ходьба по кругу.

III. Спокойная игра «Не ошибись». (2-3 мин.)

**Занятие 75**

**Задачи.** Закрепление навыка в прыжках в высоту с места. Совершенствование метания на дальность способом из-за спины через плечо.

**Пособия.** Малые мячи по числу детей, веревка или планка для прыжков с места в высоту, веревка с грузом на концах, мяч.

I. Построение в шеренгу, равнение. Поворот на­право прыжком. Ходьба в колонне по одному по краям площадки, соблюдая углы на поворотах. Ходь­ба на носках, руки за голову. Ходьба с круговым вращением рук вперед и назад. Бег на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба, построение в звенья.

И. Общеразвивающие упражнения с малыми мя­чами.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги на ширине плеч, ступ­ни параллельно, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - подбросить мяч вверх правой рукой. 2 - поймать ле­вой рукой. 3 - подбросить левой. 4 - поймать пра­вой. (8-10 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - наклониться впе­ред, переложить мяч за правой ногой в левую руку - выдох. 2 - выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке - вдох. То же, только переложить мяч за левой ногой в правую руку. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - присесть, руки вперед. 2 - мяч переложить в левую руку. 3 - выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке. 4 - опустить руки вниз. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - ударить мячом о пол правой рукой. 2 - поймать мяч после отскока от пола левой рукой. То же, толь­ко ударить мячом левой рукой и поймать правой. (10-12 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поднять правую прямую но­гу вперед-вверх, переложить мяч под правой ногой в левую руку. 2 - опустить ногу, руки в стороны, мяч в левой руке. То же, только переложить мяч под левой ногой в правую руку. (6-8 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - подбросить мяч вверх. 2 - хлопок руками сза­ди за телом. 3 - поймать мяч двумя руками. 4 - и. п. (6-8 раз.)

Метание малых мячей на дальность левой и пра­вой рукой. Бросить по 6 раз каждой рукой.

Прыжок в высоту с места. Веревку (или планку) натянуть на высоте 10-15 см, стать лицом к верев­ке, слегка присесть, руки отвести назад, со взмахом рук оттолкнуться двумя ногами, перепрыгнуть через веревку, мягко приземлиться на слегка согнутые но­ги, руки вперед. (8-8 прыжков.)

Подвижная игра «Два огня». (3-5 мин.)

III. Ходьба змейкой в колонне по одному со сме­ной темпа. Дыхательные упражнения.

**Занятие 76**

**Задачи.** Совершенствование прыжка в высоту с разбегу. Совершенствование прокатывания и ведения мяча.

**Пособия.** Стойки для прыжков, веревочка с грузом на концах. Яма для приземления. Мячи.

1. Построение, равнение. Ходьба на месте, не отрывая носков ног от пола. Ходьба по краям пло­щадки в колонне по одному, на носках, руки на поясе, в полуприседе, руки в стороны, прыжки с ноги на ногу врассыпную. Ходьба, построение в ко­лонны.
2. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки за голову, пальцы сцеп­лены, локти отведены назад. 1-2 - подняться на носки, руки выпрямить вверх, посмотреть на них - вдох. 3-4 - возвратиться в и п.- выдох. (4- 5 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки за голову. 1-2 - пружи­нистые наклоны вправо. 3-4 - два наклона влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки в стороны. 1 - поднять правую ногу вперед-вверх, хлопок ру­ками под ногой. 2 - опустить ногу, руки в стороны. То же, только поднять левую ногу. (8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - наклониться вперед, хлопок руками за правой ногой - выдох. 2 - возвратиться в и. п.- вдох. То же, только хлопок за левой ногой. (6- 8 раз.)

**Упражнение 5**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки в стороны. 1 - присесть, не отрывая пятки от пола, руками обхватить колени, голову наклонить к ногам - выдох. 2 - выпрямить­ся, руки в стороны - вдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 6**. И. п. Стать прямо, ноги вместе, руки в стороны. 1 - прыжок ноги в стороны, хло­пок руками над головой. 2 - прыжок ноги вместе, руки в стороны. (15-20 раз.) Ходьба на месте. Дыха­тельные упражнения.

Прыжок в высоту с разбегу, с прокатыванием мя­ча. На расстоянии 5-6 м от стоек для прыжков де­ти строятся в две колонны лицом к прыжковой яме. Возле колонн кладут по 2-3 мяча (большие рези­новые). По очереди каждый ребенок прокатывает мяч в сторону прыжковой ямы, разбегается, прыгает через веревочку на высоте 45 и 50 см, берет свой мяч и ударами о пол ведет его стороной к черте и кладет на место, а сам становится в конец колонны. Вы­полнить 2 прыжка с прокатыванием мяча, 6 прыжков без мяча.

Подвижная игра «Бредень». (6-8 мин.)

Ходьба змейкой с остановкой по сигналу. Дыха­тельные упражнения.

**Занятие 77**

**Задачи.** Выявление результата в беге на расстоя­ние 30 м и прыжке в длину с места. Совершенствова­ние бега и прокатывания обруча в игре «Прокати и не урони».

**Пособия.** Обручи по числу детей, измерительная лента, тетрадь для записи, секундомер.

I. Ходьба по площадке в колонне по одному. Упражнения в движении. И. п. Руки к плечам, Вы­прямление рук в стороны, к плечам, вверх, к пле­чам. Ходьба на носках, бег с высоким подниманием колен, свободно размахивая руками. Ходьба. Построение в колонны.

II. Общеразвивающие упражнения с обручами.

**Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, обруч на плечах. 1-2 - подняться на носки, поднять обруч вверх - посмотреть на него - вдох. 3-4 - возвратиться в и. п.- выдох. (5-6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1 - наклон туловища влево. 2 - возвратиться в и. п. 3 - наклон туловища вправо. 4 - воз­вратиться в и. п. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе прямые, обруч за спиной. 1-2 - не отрывая обруча наклониться вперед. 3-4 - возвратиться в и. п. (4-6 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Стать в обруч, ноги вместе, руки внизу. 1 - присесть, взять обруч - выдох. 2 - выпрямиться, поднять обруч вверх - вдох. 3 - при­сесть, положить обруч - выдох. 4 - и. п.- вдох.

**Упражнение 5**. И. п. Стать прямо, ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу впереди. Прыжки вокруг обруча влево на правой ноге и вправо на левой ноге. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Ходьба на месте. Дыхательные упражнения.

Игра «Кто быстрее к своему флажку». Бег наперегонки (расстояние 30 м). На площадке провести три параллельные линии длиною 35 м (беговые до­рожки). Дети становятся по двое каждый на свою дорожку перед стартовой линией, по команде воспитателя «Приготовились, побежали!» бегут к своим флажкам, положенным на стулья. Стулья стоят на расстоянии 5 м от линий финиша. Каждая пара пробегает по одному разу. Время фиксировать секундо­мером в момент пересекания линии финиша. Результат записать.

Прыжки в длину с места. (4-5 прыжков.) Лучший результат каждого ребенка записать в тетрадь.

Подвижная игра «Прокати и не урони». Играю­щие строятся в 3-4 колонны, у каждого обруч. На расстоянии 10 м от колонн ставятся флажки. По сиг- калу воспитателя «Начали!» стоящие первыми в ко­лонне прокатывают обруч вперед вокруг флажка, и обратно в конец своей колонны, следующие катят также и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все играющие не прокатят свои обручи. (3 раза.)

П1. Ходьба противоходом влево и вправо. Дыха­тельные упражнения.

**Занятие 78**

**Задачи.** Проверка навыка метания в вертикаль­ную цель и спрыгивания с высоты. Совершенствова­ние упражнений в равновесии. Воспитание ловкости, быстроты, ориентировки в игре «Хитрая лиса».

**Пособия.** Мешочки для метания массой 200 г, вертикальная цель, бревно, тетрадь для записи.

I. Построение в шеренгу, равнение, поворот на­право. Энергичная ходьба по краям площадки в ко­лонне по одному, ходьба на носках, наружном крае стопы, руки на поясе. Ходьба «гусиным шагом», руки произвольно. Галоп вправо. Ходьба, по ходу пере­строиться в колонну по три.

II. **Упражнение 1**. И. п. Ноги вместе, руки внизу. 1--2 - поднять правую руку Вверх, посмотреть на нее, левую ногу отвести назад на носок - вдох. 3- 4 - возвратиться в и. п. - выдох. То же, только поднять левую руку и отвести правую ногу. (5- 6 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки за голову. 1 - поворот ту­ловища влево, руки в стороны, ладони кверху - вдох. 2 - возвратиться в и. п.- выдох. Когда руки за головой, локти отведены назад, при повороте ноги от пола не отрывать. (6-8 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Ноги вместе, руки в стороны. 1 - поднять правую ногу вперед-вверх, хлопок ру­ками под ногой - выдох. 2 - возвратиться в и. п.- вдох. 3 - присесть, руки вперед - выдох. 4 - возвратиться в и. п.- вдох. То же, только поднять левую ногу. (8-10 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги на ширине плеч, ру­ки вверху сцеплены в замок. 1 - энергичный наклон вперед-вниз. 2 - выпрямиться, хорошо прогнуть­ся - вдох. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. Прыжки с ноги на ногу в начер­ченные по краям площадки кружки на расстоянии 50-60 см друг от друга. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Метание в вертикальную цель на расстояние 4,5 м. (6 раз.) В тетрадь записать число попаданий каждого и качество выполнения метания.

Спрыгивание с высоты 70 см. (3 раза.) Пройти по бревну с мешочком на голове, в конце бревна снять мешочек и легко спрыгнуть. Записать качество вы­полнения прыжка в глубину.

Подвижная игра «Хитрая лиса». (3-4 раза.)

III. Ходьба с остановкой по сигналу. Игра «Стой». (2 раза.)

**Занятие 79**

**Задачи.** Проверка навыка в прыжке в длину с разбегу и лазанья по гимнастической лестнице. Со­вершенствование бега в игре «Кто первый через обруч к своему флажку».

**Пособия.** Яма для прыжков, рулетка, гимна­стическая лестница, обручи, флажки.

1. Построение в шеренгу, равнение. Энергичная ходьба в колонне по одному. Упражнение в движе­нии. И. п. руки за голову. На каждый шаг выпрямле­ние рук вверх и за голову. Ходьба на носках, пятках. По сигналу воспитателя «Аист!» все останавливают­ся, стоя на одной ноге, руки в стороны. По сигналу «Пошли!» - ходьба. По сигналу «Лягушка!» все приседают и прыгают вперед легко на носках. Ходь­ба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Галоп в сторону парами, взявшись за руки. Ходьба. Дыхательные упражнения.
2. Повторить комплекс упражнений 78-го занятия.

Прыжки в длину с разбегу. Выполнить 2^прыжка с 5-метрового разбегу и 3 прыжка с 10-метрового разбегу. Лучший результат каждого ребенка запи­сать в тетрадь, кроме этого, записать качество выполнения прыжка.

Лазанье по гимнастической лестнице (стенке) переменным шагом. (3 раза.)

Подвижная игра «Кто первый через обруч к сво­ему флажку», (2-3 раза.)

1. Ходьба с движением рук: вперед, вверх, в стороны, вниз.

**Занятие 80**

**Задачи.** Проверка навыка в метании на дальность и прыжке в высоту с разбегу. Совершенствование бросания и ловли мяча в игре «Два огня».

**Пособия.** Большие мячи по числу детей, 6 ма­лых мячей, стойки и яма с песком, рулетка, тетрадь для записи.

I. Построение в шеренгу, равнение, поворот прыжком. Ходьба в колонне по одному по краям площадки с движением рук. И. п.- руки за голову, на каждый шаг выпрямление рук: вверх, за голову, в стороны, за голову. Ходьба в приседе «гусиный шаг», ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на обеих ногах, ходьба, построение в колонны.

* 1. **Упражнение 1**. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с мячом внизу. 1 - под­бросить мяч вверх. 2 - поймать двумя руками. (8- 10 раз.)

**Упражнение 2**. И. п. Стать прямо, ноги слегка рас­ставлены, ступни параллельно, руки с мячом внизу. 1 - подбросить мяч вверх. 2 - поймать двумя рука­ми. (8-10 раз.)

**Упражнение 3**. И. п. Стать прямо, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с мячом внизу. 1 - поднять руки с мячом вверх, посмотреть на него. 2 - поворот туловища вправо, руки в стороны, ладони кверху, мяч в правой руке. 3 - поворот прямо, руки с мячом вверху. 4 - опустить руки вниз. То же, только с поворотом в левую сторону. (6-8 раз.)

**Упражнение 4**. И. п. Ноги вместе, руки с мячом внизу. 1 - присесть, поднять мяч вверх. 2 - возвра­титься в и. п. Приседать на носках, пятки вместе, ко­лени в стороны, спина прямая. (6-8 раз.)

**Упражнение 5**. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки с мячом вверху. 1 - наклониться вперед, положить мяч да пол - выдох. 2 - выпрямиться, руки за голову - вдох. 3 - наклониться, взять мяч - выдох. 4 - возвратиться в и. п.- вдох. При наклоне ноги не сгибать. (6-8 раз.)

**Упражнение 6**. Дать детям поиграть с мячом самостоятельно 1-2 мин. Ходьба в колонне по од­ному.

Метание на дальность левой и правой рукой. Метнуть по 3 раза каждой рукой. Лучший результат записать в тетрадь.

Прыжки в высоту с разбегу. Выполнить по 3 прыжка на высоте 45 см и 3 прыжка на высоте 50 см.

Подвижная игра «Два огня». (5 мин.)

* 1. Спокойная игра «Кто летает». (2-3 мин.)

СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 6](#_Toc348436514)

[ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7](#_Toc348436515)

[СЕНТЯБРЬ 7](#_Toc348436516)

[ОКТЯБРЬ 13](#_Toc348436517)

[НОЯБРЬ 19](#_Toc348436518)

[ДЕКАБРЬ 25](#_Toc348436519)

[ЯНВАРЬ 31](#_Toc348436520)

[ФЕВРАЛЬ 35](#_Toc348436521)

[МАРТ 38](#_Toc348436522)

[АПРЕЛЬ 47](#_Toc348436523)

[МАЙ 52](#_Toc348436524)

[ИЮНЬ 60](#_Toc348436525)

Зинаида Ивановна Ермакова

Занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада

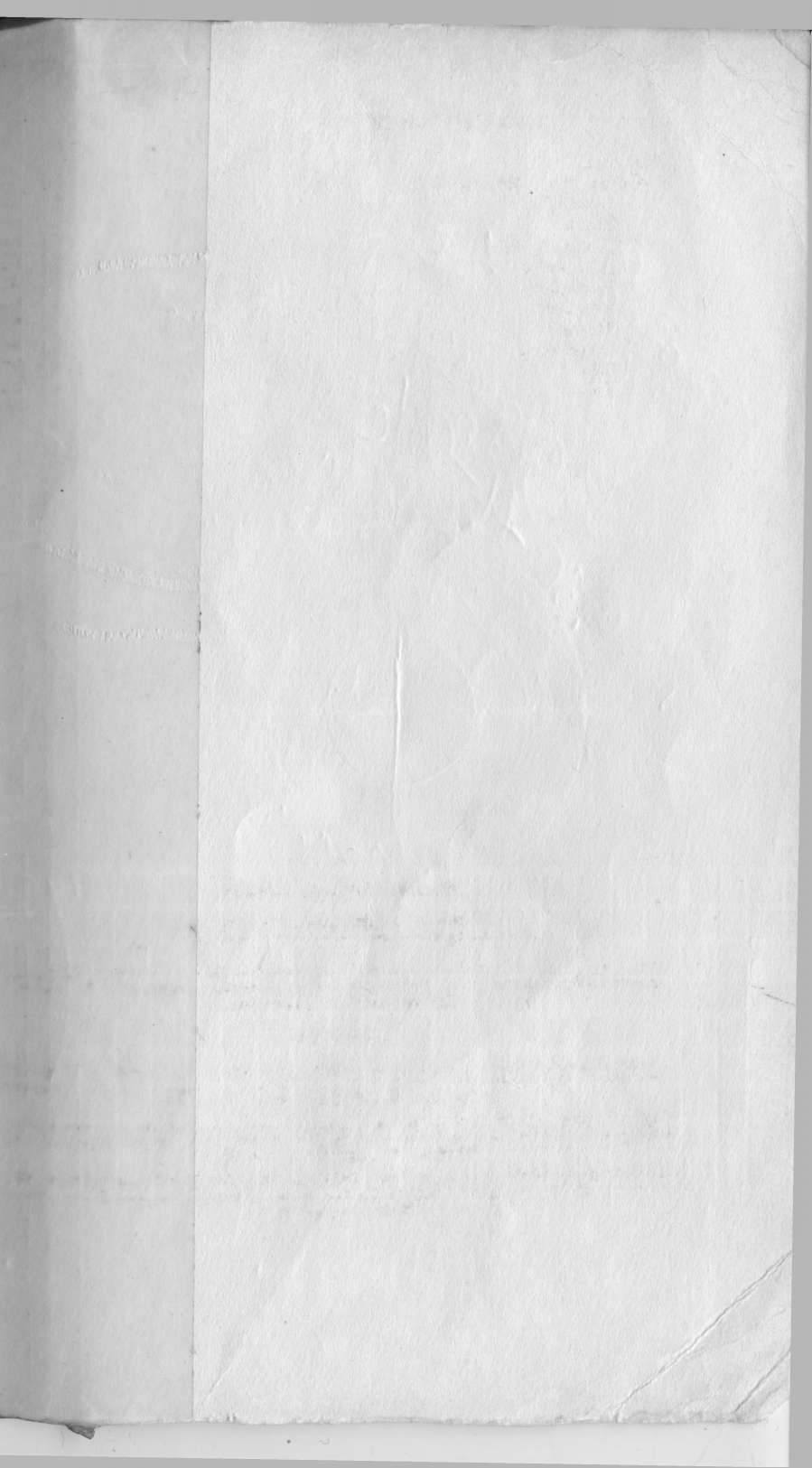
Редактор Т. Л. Шумейко. Обложка художника В. Д. Войтюка. Художе­ственный редактор О. И. Романцов. Технический редактор Л. П. Сопот. Корректор Р. С. Ахремчик.

ИБ № 420

Сдано в набор 30/Х1 1979 г. Подписано в печать 24/III 1977 г. Формат 84Х108'/з2. Бум. тип. № 3. Усл. пеЧ. л. 5,04. Уч.-изд. л. 4,57. Тираж

56 ООО экз. Заказ 3809. Цена 13 коп. Издательство «Народная асвета» Государственного комитета Совета Министров БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли

Минск, Ленинский проспект, 85. Полиграфкомбинат им. Я. Коласа Государственного комитета Совета Министров БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли Минск, Красная, 23.



1. Воспитатель находится с подгруппой, в которой необхо­димо обеспечить страховку. [↑](#footnote-ref-1)