

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в второй младшей группе

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Прыжки	Приложение
*Сентябрь	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.				
	"Пройдем по дорожке".	Прокатывание мячей. "Прокати и догони".	Ползание с опорой на ладони и колени. 3Подлезание под шнур, натянутый на высоте 50см.	Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).	<p>Подвижная игра "Бегите ко мне".</p> <p>Игровое задание "Птички".</p> <p>Игровое задание "Найдем птичку".</p> <p>п\и«Бегите ко мне»</p> <p>Подвижная игра "Кот и воробышки".</p> <p>Подвижная игра "Быстро в домик".</p> <p>Игра "Найдем жучка".</p> <p>«Солнышко и дождик»</p>
Материал для повторения	<p>Закрепление пройденного в основных видах движений проводится в свободное от занятий время. То, что освоено детьми на первой неделе, переносится в игровые упражнения на вторую неделю и так далее. Воспитатель привлекает к игровым упражнениям всю группу детей, небольшие подгруппы, а может позаниматься индивидуально.</p> <p><i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперед и т. д. У детей 3–4 лет еще слабый навык игры с мячом, поэтому для его формирования желательнее каждый день проводить различные упражнения, игры с бегом "Догоните меня, "Бегите ко мне".</p>				

Октябрь	<p>1.Упражнять детей в подлезании под шнур, не задевая препятствия. Приучать детей энергично отталкивать мяч. Познакомить детей с содержанием игры «Автомобили». Развивать умение действовать по сигналу. 2.Приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперед-назад. Развивать умение энергично отталкиваться мяч вперед вверх при перебрасывании через натянутый шнур. В п\и «Автомобили» упражнять детей в беге с ускорением и замедлением. 3 в подпрыгивании на месте на двух ногах приучать детей приземляться мягко на переднюю часть стопы. В п\и « Догони мяч» упражнять детей в энергичном отталкивании большого мяча и быстром ползании. 4.Приучать детей выполнять пружинистые движения в коленях при выполнении приземления в прыжках. Упражнять детей в умении выполнять бросок большим мячом в заданном направлении. В п\и «Кот и мыши» приучать детей бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.</p>				
	<p>1* Равновесие "Пойдем по мостику". Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан "мостик через речку". Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому "мостику", затем по второму. 4.Равновесие "Пробеги – не задень". Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.</p>	<p>Прокатывание большого мяча. 2.Перебрасывание маленького мяча через шнур, натянутый на высоте 50см, с расстояния 1м, подлезание под этот шнур. 4.Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1.5 м. Прокатывание мячей в прямом направлении</p>	<p>1.Ползание и подлезание под шнур, натянутый на высоте 40см от пола..</p>	<p>2*Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>2.п\и «Автомобили» 3.п\и « Догони мяч» 4.п\и «Кот и мыши» Игра "Ловкий шофер".</p>
Материал для повторения	<p><i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара", "Бегите ко мне" и др. <i>2-я неделя.</i> Игровые упражнения "Пойдем по мостику", "Побежим по дорожке" (ходьба и бег между двумя линиями), "Попрыгаем, как зайки (как мячики)". Подвижные игры "Поезд", "Кот и воробышки", "Найди свой домик". <i>3-я неделя.</i> Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – "Докати до кегли", "Чей мяч дальше!". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку". <i>4-я неделя.</i> Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, "Прокати мяч по дорожке". Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры "Поймай комара", "Догони мяч", "По мостику", "Наседка и цыплята".</p>				
Ноябрь	<p>1.Приучать детей сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиваниями на месте на двух ногах. Упражнять в подлезании под дугу высотой 40см, не задевая препятствие. Развивать функцию равновесия при ходьбе по доске, лежащей на полу. 2. Упражнять в использовании перекрестной координации при ползании и подлезании. В п\и «Кот и мыши» закреплять умение бегать легко и</p>				

	<p>ориентироваться в пространстве. 3. Выполнять энергичное бросание мешочков одной и другой рукой. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при перепрыгивании через шнур. В п\и «Солнышко и дождик» упражнять в быстром беге из необычного и.п. 4. Упражнять в энергичном броске мешочков через шнур, натянутый на высоте 60см от пола. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе с высоким подниманием ног. Развивать ритмичность в подпрыгиваниях на месте на двух ногах в п\и «Мой веселый, звонкий мяч»</p>				
	<p>*Равновесие "В лес по тропинке". На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – "тропинки в лес".</p> <p>Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию.</p>	<p>Бросание маленького мяча одной рукой через шнур, поднятый на высоте 40см.</p> <p>3.Бросание вдаль мешочков правой и левой рукой.</p> <p>4.Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур, натянутый на высоте 60см.</p>	<p>Подлезание под дугу высотой 40см; ходьба по доске.</p>	<p>Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах.</p> <p>3.Перепрыгивание через шнур.</p> <p>Прыжки "Через болото".</p>	<p>п\и «Догони мяч»</p> <p>п\и «Кот и мыши»</p> <p>В п\и «Солнышко и дождик»</p> <p>п\и «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Подвижная игра "Мыши в кладовой".см Пен.</p> <p>Игра "Где спрятался мышонок?".</p> <p>Подвижная игра "Поймай комара".</p>
<p>Материал для повторения</p>	<p><i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом – "Прокати мяч и доползи", "Прокати и догони мяч; равновесие – "Пробеги по мостику (по дорожке)". Подвижные игры "Мыши в кладовой", "Поезд", "По ровненькой дорожке".</p> <p><i>2-я неделя.</i> Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Догони мяч".</p> <p><i>3-я неделя.</i> Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; "Перепрыгни ручеек"; с мячом – "Прокати до мяча до кегли и сбей ее". Подвижные игры "Поймай комара", "Кот и мыши", "Найди свой домик".</p> <p><i>4-я неделя.</i> Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; "Прокати в ворота"; ползание – "Доползи до зайки (на ладонях и коленях), лазание под дугу ("мышки", "котятка"). Подвижные игры "Пузырь", "Поймай комара", "Зайка серый умывается".</p>				
<p>Декабрь</p>	<p>При прокатывании большого мяча побуждать детей к энергичному отталкиванию. Упражнять в приземлении при выполнении прыжков в обруч. В п\и «Кролики» упражнять детей в подлезании, не задевая препятствия. 2. Упражнять детей придавать мячу определенное направление при прокатывании большого мяча. Приучать к энергичному отталкиваю и мягкому приземлению в прыжках из обруча в обруч. В п\и «Кролики»развивать умение подлезать, не задевая препятствия. 3.Упражнять детей в прокатывании маленького одной рукой, энергично отталкивая, используя бросок снизу. Развивать умение мягко приземляться при выполнении ритмичных подпрыгиваний на месте на двух ногах в п\и « Мой веселый, звонкий мяч»</p>				
	<p>Равновесие. "Пройдем по мостику". Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками,</p>	<p>Докати большой мяч до стены</p> <p>2.Прокатывание большого мяча в ворота шириной</p>	<p>2.Ползание под дугу "Проползи – не задень"</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2.Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>п\и «Кролики»</p> <p>п\и « Мой веселый,</p>

	положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них.	60см с расстояния 1 м. 3.Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание "Не упусти!".			звонкий мяч» Подвижная игра "Лягушки". Игра малой подвижности "Найдем лягушонка". Подвижная игра "Птица и птенчики". Игра малой подвижности "Найдем птенчика". "Найди свой домик", "Бегите ко мне"
Материал для повторения	<p>1-я неделя. Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (мышки, котята, лисята) (высота 40–50 см); равновесие – "пройти по дорожке", "Перешагни через кубик"; с мячом – "Прокати и догони мяч", "Поймай мяч, брошенный воспитателем". Подвижные игры: "Найди свой домик", "Бегите ко мне" и др.</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику (снежному валу)" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Пузырь", "Воробышки и кот".</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом – прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Птица и птенчики" и др.</p>				
*Январь	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
	Равновесие "Пройди – не упади". Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15	"Прокати – поймай". Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч	Ползание под дугу, не касаясь руками пола Ползание под шнур в ограниченное	Прыжки "Из ямки в ямку". Прыжки "Зайки – прыгуны".	Подвижная игра "Коршун и цыплята". Игра малой подвижности "Найдем

	<p>см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).</p> <p>Равновесие "По тропинке". На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам- "тропинкам", свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо</p>	<p>большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м).</p>	<p>пространство</p> <p>Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.</p>	<p>Прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10см)</p>	<p>цыпленка?". Подвижная игра "Птица и птенчики".</p> <p>Подвижная игра "Найди свой цвет".</p> <p>Подвижная игра "Лохматый пес". «Зайка беленький сидит»</p>
<p>Материал для повторения</p>	<p>2-я неделя. Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижные игры: "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой домик".</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижные игры: "Найди свой цвет", "Воробышки и кот", "Пузырь".</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола – "мышки" ("котят", "цыплята"). Подвижные игры "Лягушки", "Поймай снежинку", "Догони мяч", "Добеги до кубика (кегли)".</p>				
<p>Февраль</p>	<p>1.В прыжках в длину с места упражнять детей в энергичном отталкивании одновременно двумя ногами. Развивать умение при броске маленьким мячом придавать полету нужное направление. В п\и «Кролики» упражнять детей в умении подлезать, не задевая препятствия. 2.Развивать функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном броске маленького мяча вдаль одной рукой от плеча. 3. Упражнять в умении различать действия по названию. Развивать раскованность действий по гим.скамейке при сочетании ползания и ходьбы. В прыжках в длину с места побуждать детей пользоваться энергичным отталкиванием и мягким приземлением. В п\и «Принеси предмет» побуждать детей быстро бегать, не наталкиваясь друг на друга. 4. В бросании большого мяча вдаль побуждать детей энергично выпускать предмет. Упражнять детей в быстром ползании на ладонях и коленях. В п\и Воробушки и кот» закреплять умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</p>				
	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее.</p> <p>Ходьба по скамейке до середины, ползание на ладонях и коленях, затем встать и сойти с нее.</p> <p>*Равновесие.</p>	<p>Бросание маленького мяча в манеж, расположенный в кругу.</p> <p>Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из и.п. стоя на коленях через шнур на</p>	<p>*Прокатывание мяча "Ловко и быстро!".</p> <p>Лазание под дугу в группировке "Под дугу".</p>	<p>Прыжки в длину с места расстояние 15м.</p> <p>*Прыжки "Веселые воробышки".</p>	<p>«Принеси предмет» Подвижная игра "Найди свой цвет". «Воробушки и автомобиль».</p> <p>*Подвижная игра "Воробышки в</p>

	<p>"Перешагни – не наступи". Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две "дорожки" (расстояние между шнурами – 30 см). *Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой.</p>	<p>высоте 50см от пола с расстояния 1.5м.</p> <p>Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</p>			<p>гнездышках"</p> <p>Подвижная игра "Воробышки и кот".</p> <p>Подвижная игра. "Лягушки" (прыжки).</p>
Материал для повторения	<p>1-я неделя. Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки", "кролики"; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры "Мышки", "Поезд", "Найди свой цвет" и др.</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15–20 см ("воробышки", "зайки"). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой цвет" и др.</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Поймай снежинку", "Поезд" и др.</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры "Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки".</p>				
Март	<p>1. В прыжках на двух ногах с продвижением вперед упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении. Развивать умение при ползании по гим. скамейке сохранять равновесие, уверенно действовать на возвышение. В п\и « Воробушки и автомобиль» закреплять умение пользоваться круговым хватом при держании палки, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. 2. Упражнять в энергичном отталкивании большого мяча от груди двумя руками из разных положений. Развивать умение выполнять подлезание под шнуры, натянутые на высоте 50 и 40 см, не задевая их. 3. Приучать детей при лазанье по гим. стенке захватывать рейку круговым хватом руки и ставить ногу на рейку серединой стопы. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги на носки. В п\и «Кролики» развивать умение быстро переходить от подлезания к бегу. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>				
	<p>Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).</p>	<p>Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками с расстояния 2м от стены.</p> <p>Катание мячей друг другу "Точно в руки".</p> <p>"Брось – поймай".</p> <p>Построение в круг.</p>	<p>. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50см, подлезание под него, ползание к шнуру.</p> <p>3. Лазанье по</p>	<p>Перепрыгивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15см друг от друга.</p> <p>Прыжки "Змейкой".</p> <p>Прыжки "Через канавку".</p>	<p>«Воробушки и автомобиль»</p> <p>«Кролики»</p> <p>Подвижная игра "Найди свой цвет".</p>

			<p>гимнастической стенке; прыжки через дорожку шириной 15см.</p> <p>Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение "Муравьишки".</p> <p>4.Ползание "Медвежата". Дети-"медвежата" располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы.</p>		<p>Подвижная игра "Зайка серый умывается".</p> <p>Подвижная игра "Автомобили".</p>
Материал для повторения.	<p>-я неделя. Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур (высота 40–50 см) – "цыплята", "мышки", и т. д.; прыжки – перепрыгивание через шнуры ("ручеек", "канавку"); "Допрыгай до предмета"; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет".</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – "Воробышки и кот"; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча – "Сбей кеглю"; докати до флажка. Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки" и др.</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные игры: "Кролики", "Лягушки", "Лохматый пес" и др.</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина 15–20 см); прыжки из обруча в обруч; метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Поезд", "Птица, птенчики".</p>				
Апрель	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в</p>				

	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.				
	<p>Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Равновесие "По мостику". По гимнастической скамейке как по "мостику" – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата".</p> <p>Ползание "Проползи – не задень".</p>	<p>Прыжки "Через канавку".</p> <p>Прыжки из кружка в кружок.</p>	<p>Подвижная игра "Тишина".</p> <p>Игра "Найдем лягушонка".</p> <p>Подвижная игра "По ровненькой дорожке".</p> <p>Подвижная игра "Мы топая ногами".</p> <p>Подвижная игра "Огуречик, огуречик".</p>
<p>материал для повторения</p>	<p>1-я неделя. Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", "канавку"; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет".</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу Подвижные игры "Поезд", "Воробышки и кот", "Лягушки".</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазание – проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижные игры "Мы топая ногами", "Кролики и сторож", "Найди свой цвет".</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыпята".</p>				
<p>*Май</p>	<p>Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p>				

	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как "жучки", с опорой на ладони и колене Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей).	Прыжки "Парашютисты". Дети- "парашютисты" распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это "самолет".	Подвижная игра. "Мыши в кладовой". Подвижная игра "Воробышки и кот". Подвижная игра "Огуречик, огуречик". Подвижная игра "Коршун и наседка".
Материал для повторения	В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей.				
*Июнь	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.				
	Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.		.	Прыжки "Кузнечики".	Подвижная игра "Найди свой цвет".
*Июль	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
	Равновесие "По мостику". Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного	Бросание мячей "Кто дальше!".	Ползание "Проползи – не задень". Лазание "Не задень".	Прыжки. С одной и другой стороны параллельно доскам воспитатель раскладывает	1. Подвижная игра "Кошка и мышки". "Кошка" сидит в центре, а "мышки" бегают по всему залу, в

	<p>шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Равновесие "Лошадки". Набивные мячи выложены в две параллельные линии (по 5–6 штук) на расстоянии 1–2 шагов ребенка (30–60 см). Дети – "лошадки".</p>			<p>набивные мячи (кубики или кегли), по 4–5 штук на расстоянии 1 м. Прыжки. Воспитатель предлагает занять исходное положение перед "ручейком" (ширина 30 см) всей группой (если группа большая, то задание выполняется небольшими подгруппами).</p>	<p>разных направлениях.</p> <ol style="list-style-type: none"> Игра "Найдем мышонка". Подвижная игра "Найди свой цвет". Подвижная игра "Поймай комара".
*Август	<p>Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой. Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал.</p>				
	<p>Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз вперед. Воспитатель</p>	<ol style="list-style-type: none"> Бросание мяча "Веселый мяч". Прокати между предметами". "Прокати – поймай". Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение – сидя, ноги врозь. 	<p>Ползание в прямом направлении "Веселые жучки".</p>	<p>Прыжки "С кочки на кочку". Прыжки "Через канавку".</p>	<p>Подвижная игра "Наседка и цыплята". Игра "Найдем цыпленка". Подвижная игра "Птички в гнездышках". Подвижная</p>

	осуществляет помощь и страховку (2–3 раза).				игра "Лягушки". 3. Подвижная игра "Найди свой цвет".
--	--	--	--	--	--

Н.В Полтавцева, Н.А Гордова – Физическая культура в дошкольном детстве.

***Л.И.Пензулаева – Физическая культура в детском саду.**