

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в старшей группе «Солнышко».

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Прыжки	Приложение	Пальчиковые игры
Сентябрь 1 неделя «Игрушки»	*Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.					
2неделя «Осень»	*2.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.					
3неделя «Овощи»	*3.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по площади опоры.					
4неделя «Фрукты»	*4.Разучивать ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучивать пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.					
	<p>1.*Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов. *ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2.*равновесие – ходьба по канату(веревке) боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо(2-3 раза).</p> <p>4. равновесие-ходьба, перешагивая через препятствия-бруски</p>	<p>1.*Перебрасывание мячей другу другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12раз). Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол.</p> <p>2.*Бросок малого мяча (диаметр 6-8см)вверх двумя руками. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его.</p>	<p>2.*Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>4. *Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.(5-6 раз)</p>	<p>1.*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза. *Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед(дистанция 4 м)между предметами, положенными вдоль зала , на расстоянии 4 см один от другого(«змейкой»)</p> <p>2.* Прыжки на двух ногах- упражнение «Достань до предмета». Прыжки в высоту с места- упражнение «Достань до предмета».</p>	<p>1. «Улетают журавли» 1 «Ветер и желтые листочки» 1.игра м\п «Осенний букет»»</p> <p>2.п\и с речевым сопровождением «Осенью в саду»</p> <p>2.Игра м\п «Осень наступила» 3. Игра эстафета сопровождением «Яблоки, груши, и сливы» 3. игра с р\с «Овощи»</p>	<p>«Замок» На двери висит замок — Кто его открыть бы смог? (Быстрое соединение пальцев в замок.) Потянули... (Тянем кисти в стороны.) Покрутили... (Волнообразные движения.) Постучали... (Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.) И открыли!</p>

	или кубики, сохраняя правильную осанку (2-3 раза). ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза).			. Прыжки на двух ногах с мешочком на голове зажатом между колен -, как пингвины (дистанция 3-4 м) , повторить 2-3 раза.	4.и\м\п «Огород» 1.п\и «Ловишка» и\м\п «У кого мяч» 2.*п\и «Фигуры» и\м\п. «»Найди и промолчи». 3.* п\и «Удочка» 4. п\и «Мы веселые ребята»	(Пальцы расцепились.)
--	--	--	--	---	---	-----------------------

ОКТАБРЬ

Октябрь	1. Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. В п\и «Волшебные елочки»закреплять умение принимать правильную осанку.				5
1неделя «Сад, огород»	2. Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять в п\и «Подбрось-поймай, упасть не давай», в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. В п\и «Зайцы и волки» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.				
2неделя «Лес, грибы»	3. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты. В п\и «Найди себе пару» развивать быстроту на сигнал и умение ходить в парах враспынную, не наталкиваясь друг на друга. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы – веселые ребята»				
3неделя «Перелетные птицы»	4. Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. В п\и «Мы -веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное и\п для бега.				
	*1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). Ходьба по	1.Подбрасывание на месте на двух ногах. подбрасывание и ловля мяча. 3. Отбивание мяча о пол. Метание мешочков вдаль. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м . 4.Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча о пол.	2. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги (8-10 раз). 3.Прыжки на двух ногах с места (расстояние 60см и 50см)- подлезание под	2.Игра м\п «Осень наступила» 3. Игра эстафета сопровождением «Репка» 3. игра с р\с «Репка»	«Помощники» Вот помощники мои, Как их хочешь поверни. Раз, два, три, четыре, пять. Не сидится им

	<p>гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.(расстояние между мячами 2-3 шага). Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).</p>	<p>Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину (расстояние 3 м).</p> <p>1.Ползание по прямой на ладонях и коленях.</p> <p>2. Подлезание под дугу высотой 50см на ладонях и коленях, ходьба между шнурами.</p> <p>*Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>шнуры, натянутые на высоте 65 и 40см,- ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки в длину с места.</p>	<p>4.и\м\п «Съедобное – несъедобное»»</p> <p>2 неделя</p> <p>п\и или эстафета «Ежик в лесу»</p> <p>п\и « По грибы»</p> <p>и\м\п «Мухомор»</p> <p>3 неделя.</p> <p>п\и\эстафета «Лебеди и гуси»</p> <p>п\и\с\р\с «Цапли»</p> <p>и\м\п «Ловушка»</p> <p>1.п\и «Волшебные елочки»</p> <p>*п\и «Перелет птиц»</p> <p>и\м\п «Найди и промолчи».</p> <p>2.п\и «Подбрось-поймай, упасть не давай»</p> <p>п\и «Зайцы и волки»</p> <p>3.п\и «Найди себе пару»</p> <p>«Мы – веселые ребята»</p> <p>4.*п\и «Ловишки-перебежки»</p> <p>*и\м\п «Затейники»</p>	<p>опять. Постучали, повертели И работать захотели. Поработали немного, Но дадим им отдохнуть. (Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)</p>
--	---	--	--	---	--

НОЯБРЬ

Ноябрь	упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. Ознакомить детей пролезанием в обруч боком. В п\и «Мы -веселые ребята», выбирая способ подлезания упражнять детей в быстром ускорении. В п\и «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.				5	
	<p>1.* Равновесие –ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке. Спрыгивание с поворотом на 90 градусов. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	<p>2. Метание большого мяча вдаль от груди с замахом. Отбивание и ловля мяча через дорожку шириной 30см.</p> <p>3.Ведение мяча на месте</p> <p>4. Метание в обруч.</p>	<p>1.Пролезание в обруч боком.</p> <p>3. Ползание между кубиками на ладонях и коленях.</p> <p>4.Подлезание под шнур, натянутый на высоте 65см.</p> <p>Подлезание под шнур высотой 50см.</p> <p>5. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, повторить 2-3 раза.</p>	<p>2.Прыжок «Достань до погремушки»</p> <p>Прыжки через мячи, расположенные на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30см друг от друга.</p> <p>3.Спрыгивание со скамейке с поворотом 90 градусов.</p>	<p>1.</p> <p>1.п\и «Мы -веселые ребята» п\и «Караси и щука».</p> <p>3. «Зайцы и волк» «Кот и мыши» п\и «Ловишка с ленточками»</p> <p>4.п\и «Пожарные на учениях» и\м\п «У кого мяч»</p>	<p>«Помиримся» Два больших пальца спорят: (Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.) Кто главней из них двоих? (Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.) Не дадим случиться ссоре И помирим тут же их. (Сцепляют большие пальцы друг с другом.)</p>

ДЕКАБРЬ

Декабрь	<p>1. Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Мы- веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу. Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты.</p> <p>2. учить детей изменять направление толчка при прыгивании с предмета. Упражнять вдаль мешочка в сочетании замаха и броска при метании мешочка снизу одной рукой. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро находить скорость. Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Упражнять в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при прыгивании. Упражнять в правильном захватывании рейки при выполнении лазания. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения.</p> <p>3. Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук. Упражнять детей в п\и «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение. Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.</p>				
*Равновесие- ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	<p>1. Метание вдаль мешочка снизу одной рукой.</p> <p>2.*Метание мешочка вдаль одной рукой снизу. Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока о пол.</p> <p>3.* Броски мяча вверх.</p>	<p>Подлезание под шнур, натянутый на высоте 40см.</p> <p>Подлезание под шнур, натянутый на высоте 40см, 50, 60см.</p> <p>2. Пролезание в обруч боком. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Спрыгивание до черты.</p> <p>3. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, с помощью рук.</p>	<p>Спрыгивание в обруч (3 обруча находятся на расстоянии 50см от скамейки)</p> <p>*Прыжки на двух ногах через броски (бруски лежат на полу на расстоянии 50см один от другого), 2-3 раза.</p> <p>2*. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге.(расстояние 5м); повторить 2-3 раза.</p> <p>4.* Прыжки в длину с места.</p>	<p>1. п\игра «Мы- веселые ребята»</p> <p>п\и «Мороз Красный нос»</p> <p>2. п\игра «Перемени</p>	<p>«Удивительно»</p> <p>Наши пальцы сжались тесно. Удивительно интересно! (Дети сжимают левую руку в кулак.) Видно, им прохладно стало, (Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.) Их укроем одеялом. (Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)</p>

предмет»
 3. п\и «Перемени предмет»
 4.и\м\п «Летает-не летает)
 п\и « Медведи и пчелы»
 п\и «Пробеги- не задень»
 п\и «Не оставайся на полу».

ЯНВАРЬ

Январь	<p>3.Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно по гимнастической скамейке. В п\и «Собери венок» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. 4. Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в прыжках в длину с места. Упражнять в умении вести мяч по прямой. Упражнять в перебрасывании и ловле мяча в парах. В п\и «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Закрепить слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрестной координации.</p>				
3.*Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. 4.*ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	4.Перебрасывание и ловля мяча стоя в парах.(расстояние 4 м). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками с расстояния 1,5-2,5м).	Подтягивание лежа на животе, руки скрестно на гимнастической скамейке. 2. Пролезание в обруч боком. 3. *Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	3.Прыжки на двух ногах. прыжки на мячах hip-hop между предметами. Прыжок в длину с места (расстояние 70см) Прыжок в длину с места (расстояние 80см) 4.*Прыжки на двух		<p>«Белка» Сидит белка на тележке, (Исходное положение — кисти рук сжаты в кулак.) Продает она орешки, (Круговые движения кистью вправо,</p>

				<p>ногах между набивными мячами.(расстояние между мячами 4м). Повторить 2 раза.</p>	<p>п\и «Наседка и цыплята» «Не оставайся на полу» «Сделай фигуру» эстафета «По местам» «Найди свой цвет» «Пас друг другу» п\и «Карусель» «Мышеловка».</p>	<p>влево.) Лисичке-сестричке, (Разогнуть большой палец.) Воробью, (Разогнуть указательный палец.) Синичке, (Разогнуть средний палец.) Мишке толстопятому, (Разогнуть безымянный палец.) Заиньке усатому. (Разогнуть мизинец.) Вот так! (Раскрыть кисть — пальцы в стороны и в исходное положение.)</p>
--	--	--	--	--	---	--

ФЕВРАЛЬ

<p>Февраль</p>	<p>1. Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. Упражнять детей в умении находить в 1. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. В п\и «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания. Упражнять в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке.</p> <p>2. В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли». Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног. В запрыгивании побуждать детей выполнить энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В п\и «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение. 4. Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега. Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель.</p>					
	<p>1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке. (ширина 20см, высота 30см), руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>3. *Бег по гимнастической скамейке.</p>	<p>1. Ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5м.</p> <p>Бросок большого мяча вдаль.</p> <p>2*. Перебрасывание мяча из руки в руку.</p> <p>Перебрасывание мяча из руки в руки.</p> <p>4. Бросок набивного мяча.</p> <p>Метание набивного мяча.</p>	<p>1. Пролезание в обруч.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>*Ползание на четвереньках между набивными мячами.</p> <p>*Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>			<p>«У Петинной сестрицы»</p> <p>У Петинной сестрицы (Ритмичные удары пальцами правой руки по левой ладони.)</p> <p>По деревне небылицы: (Ритмичные удары пальцами левой руки по правой ладони.)</p> <p>Ходит утка в юбке, В теплом полушубке, Курочка — в жилете, Петушок — в берете, Коза — в</p>

					<p>1. п\и «Наседка и цыплята» «Чья команда быстрее пробежит к флажку?»</p> <p>3. п\и «Ловишка, бери ленту».</p> <p>п\и «Кто быстрее пробежит к флажку».</p> <p>Игра эстафета «Кенгуру»</p> <p>п\и «Два Мороза»</p> <p>*п\и «Охотники и зайцы»</p> <p>п\и *«Мышеловка».</p>	<p>сарафана, Заинька — в кафтана. (На каждое название животного загибаем пальцы на руках, начиная с большого.)</p>
--	--	--	--	--	--	--

МАРТ

Март	<p>1. В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, и приземляться на две. Упражнять самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу». Закреплять умение выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.</p> <p>2. Упражнять детей в слитном выполнении с разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. В п\и «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.</p> <p>3. упражнять в правильном выполнении прыжка в длину с места. Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча.</p>				2.
	1. Ходьба по гимнастической	1. Метание в движущуюся цель.	1. Ползание на предплечьях и коленях	1. Прыжок в длину с разбега	«Магазин» Мы пришли в

	<p>скамейке с выносом прямой ноги вперед. 2. Ходьба по скамейке. 3. Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке.</p>	<p>Метание большого мяча из-за головы двумя руками вдаль. 2. Бросок большого мяча из-за головы двумя руками.</p>	<p>между предметами с мешочком на спине. Ползание по наклонной доске. 3. Подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе. 4. Ползание по пластунски.</p>	<p>2. Прыжок в длину с места: 60,80, 100,110см.</p>	<p>Игра «Не оставайся на полу». и\м\п «Улитка» 5. «Хитрая лиса». игра «Мяч по кругу». «Не оставайся на полу» п\и «Ловишка» «Сделай фигуру»</p>	<p>магазин. (Идут пальчиками по столу. Вытягивают вперед слегка согнутые в локтях руки, сцепив их перед собой.) Мы купили торт — один, (Показывают 1 палец.) Плюшек — две, (Хлопают в ладоши 2 раза и показывают 2 пальца.) Ватрушек — три, (Хлопают в ладоши 3 раза и показывают 3 пальца.) А киви купили — сразу четыре! (Вертят кулачками и показывают 4 пальца.)</p>
--	---	---	--	---	---	--

АПРЕЛЬ

<p>Апрель</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при запрыгивании с маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. В п\и «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью. 2. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбрасывании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В п\и «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. В п\и «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. 3. В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. В прыжках через скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка». Развивать с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой. 4. Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега. Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке. Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. В п\и «Охотник и утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге. 				<p>5.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вверх. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. *4. Ходьба по гимнастической 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Подбрасывание и ловля, отбивание и сбивание. 3. Перебрасывание большого мяча от головы и из-за головы; двумя руками через сетку или шнур на высоте 120см. Метание мешочка вдаль из-за плеча одной рукой. 4. Метание мешочка вдаль с использованием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур по-пластунски (высота 30см) 2. Пролезание в обручи и под стулья. Ползание на ладонях и коленях с прокатыванием большого мяча головой и пролезанием под шнур, натянутый на высоте 40см. *3. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запрыгивание на скамейку, покрытую матом, и спрыгивание с нее (высота 25см). 1;2. Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Прыжки вы 	<p>«Подарки» Пальцы в гости к нам пришли И подарки принесли. Будем мы их представлять И подарки принимать. Вот большой, он палец мудрый, Книгу хочет нам вручить.</p>

	<p>скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</p>	<p>кругового замаха. Бросание вдаль набивного мяча.</p>		<p>высоту с места «Достань головой до колокольчика» 4.Прыжки в высоту с разбега (высота 30,35,40см)</p>	<p>1. п\и «Пожарные на учениях» * «Ловишки-перебежки» *Эстафета с большим мячом.</p> <p>2. п\и «Охотник и утки» .игра «Мышеловка». п\и «Волк во рву».</p> <p>3. *п\и «Горелки» иУгадай, чей голосок»» и\м\п.</p> <p>п\и « С кочки на кочку».</p> <p>п\и «Удочка».</p>	<p>Указательный придумал Нам фонарик подарить. Средний нам принес коробку. Интересно, что же в ней? Пластилин есть и бумага И набор карандашей. Безымянный — славный мальчик, Всем друзьям принес он мячик. А малыш — мизинчик Игрушечный автомобильчик. Скажем мы: «Спасибо, пальцы!» И продолжим заниматься. (Выполнять движения соответственно тексту.)</p>
--	---	---	--	---	---	--

МАЙ

<p>Май</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. 3.Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p>				<p>2.</p>
	<p>1. *Ходьба по</p>	<p>1. *Броски</p>	<p>*2. Ползание по</p>	<p>1.*Прыжки на</p>	<p>«В гости»</p>

	<p>гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза) 3.*Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза).</p>	<p>мяча(диаметр 8- 10 см) о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками. 2. *Перебрасывание мяча (диаметр 20см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).</p>	<p>прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2-3 раза). 3.</p>	<p>двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2-3 раза). *2. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 3.*Прыжки на двух ногах между кеглями.</p>	<p>1. *п\и «Мышеловка» игра «Что изменилось» п\и «Гуси-лебеди» 2 п\и «Не оставайся на полу» и\м\п «Найди и промолчи». 3.п\и «Караси и щука»</p>	<p>В гости к пальчику большому (Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.) Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный и последний. Сам мизинчик-малышок Постучался на порог. Вместе пальчики — друзья, Друг без друга им нельзя! (Сжать пальцы в кулак и разжать их.) 2.</p>
--	--	---	---	---	---	---

ИЮНЬ

3.

*Июнь	упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. 2.Упражнять в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазании по гим. стенке; 3.Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гим.скамейке; упражнять в равновесии и в перебрасывании мяча прыжках. 4. Лазанье по гим. стенке .					
	<p>1.Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют.</p> <p>3. Ходьба на носках между шнурами (ширина-15см), руки за головой.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.</p> <p>4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2.Метание мешочков (малых мячей) на дальность.</p> <p>Прокатывание малых мячей.</p> <p>3.Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками (8-10 раз).</p> <p>Прокатывание набивных мячей.</p>	<p>2. Лазанье под шнур.</p> <p>3.Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей)</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>2. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Прыжок в высоту с разбега.</p> <p>4.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p style="text-align: center;">п\и «Пятнашки»</p>	<p>«Дружная семейка»</p> <p>Этот пальчик большой — (Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.)</p> <p>Это папа дорогой.</p> <p>Рядом с папой — наша мама.</p> <p>Рядом с мамой — брат старшой.</p> <p>Вслед за ним сестренка — Милая девчонка.</p> <p>И самый маленький крепьш — Это славный наш малыш.</p> <p>Дружная семейка!</p> <p>(Сжать руку в кулак несколько раз.)</p>

					<p>и\м\п «Затейники». п\и «Бездомный заяц»</p> <p>2.п\и «Мы веселые ребята» п\и «Не оставайся на полу»</p> <p>3.п\и «Удочка», им\п «Кто ушел?» Эстафета «Кто быстрее до флажка». 4.п\и «Карусель» Эстафета с мячом. п\и «Не оставайся на земле» и\м\м по выбору детей.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

ИЮЛЬ

*Июль	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей. 2.Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение в длину с разбега; повторить упр. с мячом. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.					
	1.Ходьба по наклонному бревну, руки свободно. 3.Ходьба по наклонному бревну (2-3 раза).	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.	2.Прорезание в обруч боком в группировке (5-6 раз). Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз)	1.Прыжки вы высоту с разбега. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Прыжки между		<p>«Смелый капитан» На корабле из дальних стран (Показать «корабль».) Плывет отважный</p>

	<p>4. упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках. 4.Ходьба по бревну.</p>			<p>набивными мячами. 4.Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>1. п\и «Пожарные на учениях» и\м\п «Угодай, чей голосок» 4. п\и «Караси и щука». Эстафета с мячом. 5. п\и «Мышеловка» 6. п\и «Ловишки-перебежки»</p>	<p>капитан. (Показать капитана.) Из тесной рубки у штурвала, (Крутят штурвал.) В бинокль видел он немало. (Смотрят в «бинокль».)</p>
--	---	--	--	---	---	--

Август

*Август	<p>1.упражнять детей в беге в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гим. скамейке; повторить прыжки через бруски. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гим. скамейке. 3.упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер в корзину; повторить ползание по скамейке. 4. Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнять в равновесии и прыжках.</p>					
	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс (2-3 раза).</p>	<p>1.Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за</p>	<p>2.Ползание по гим. скамейке на ладонях и ступнях – по – медвежьи. 3.Ползание по гим.скамейке с мешочком на на</p>	<p>Прыжки через бруски на двух ногах (2-3 раза). Прыжки в длину с разбега (5-6 раз)</p>		<p>«У девочек и мальчиков» У девочек и мальчиков На руке пять пальчиков: Палец большой</p>

	<p>2. ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 4. Ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют. Ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками.</p>	<p>3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 4. Броски мяча в корзину двумя руками от груди (4-5 раз)</p>	<p>спине. 4. Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком (5-6 раз). Лазанье- пролезание в обруч правым и левым боком.</p>	<p>4. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p>	<p>п\и «Хитрая лиса» и\м\п. «Мышеловка» и\м\п «Затейники». «Не промахнись» «Фигуры» «Передай мяч»</p>	<p>— парень с душой, Палец указательный — господин влиятельный, Палец средний — тоже не последний. Палец безымянный — с колечком ходит чванный, Пятый — мизинец, принес вам гостинец.</p>
--	--	---	---	---	---	---

п\и – подвижная игра

п\и\с\р\с – подвижная игра с речевым сопровождением

и\м\п – игра малой подвижности.

*Пензулаева Л.И- физическая культура в детском саду.

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

Пальчиковые игры

«Колючий клубок»

Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.
Чтобы волк не уволок,
Превратился еж в клубок.

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безымянным щи варил,
А со Средним кашу ел,
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфетой угощал.
Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безымянный ходит так,
А Мизинец стал играть:
Братьев слушать приглашать.
Правый же Большой плясал.
И на танец приглашал.
Раз-два-три-четыре пять!
(М.Кальцова)

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики - "Ура!"
В детский сад идти пора!
(М.Кальцова)

Ивану-большаку - дрова рубить,
Ваське-указке - воду носить,

Мишке-среднему - печку топить,
Гришке-сиротке - кашу варить,
А крошке-Тимошке - песенки петь.
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать!
(Русская народная)

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому
И зайныке усатому.

Раз, два, три, четыре, пять!
Вышли пальчики гулять!
Раз, два, три, четыре, пять!
В домик спрятались опять.

Раз, два, три, четыре, пять!
Вышли пальчики гулять!
Этот пальчик - гриб нашел,
Этот пальчик - чистит стол,
Этот - резал,
Этот - ел.
Ну, а этот лишь глядел!
(Русская народная)

Стала Маша гостей собирать (хлопайте в ладоши)
И Иван приди (кончиком полусогнутого указательного пальца правой руки проведите по всем
пальцам левой руки по очереди; начните с большого пальца),
И Степан приди,

Да и Андрей приди,
Да и Матвей приди,
А Митрошечка
Ну, пожалуйста! (указательным пальцем правой руки четыре раза покачайте мизинец левой руки)
Стала Маша
Гостей угощать (хлопайте в ладоши)
И Ивану блин (левую кисть поверните ладонью вверх большим пальцем правой руки нажимайте на подушечки каждого пальца по очереди)
И Степану блин,
Да и Андрею блин,
Да и Матвею блин,
А Митрошечке
Мятный пряничек! (большой палец правой руки нажимает на мизинец левой руки четыре раза)
Стала Маша
Гостей провожать (хлопайте в ладоши)
Прощай, Иван! (по очереди загибайте пальцы на левой руке)
Прощай, Степан!
Прощай, Андрей!
Прощай, Матвей!

На горе мы видим дом (сложите домик из ладоней: все пальцы соприкасаются кончиками – “крыша дома”)
Много зелени кругом (сделайте волнообразные движения руками)
Вот деревья, вот кусты (изобразите деревья и кусты)
Вот душистые цветы (сделайте из ладоней “бутон”)
Окружает все забор (изобразите забор. можно нарисовать пальцем в воздухе зигзагообразную линию)
За забором – чистый двор (погладьте ладонями стол или воздух)
Мы ворота открываем (изобразите открывающиеся ворота)
К дому быстро подбегаем (пальцы “побежали” по столу)
В дверь стучимся: (кулаками по столу)
тук-тук-тук.

Кто-то к нам идет на стук? (приложите ладонь к уху, как будто прислушиваетесь)

В гости к другу мы пришли

И гостинцы принесли (вытяните руки вперед, как будто что-то несете)

Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони)

Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак)

Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы)

Все покажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы)

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы)

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы)

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные среди них (покажите большие пальцы)

Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак)

читаем стихотворение вслух, показывая и слегка потряхивая каждый пальчик

Раз, два, три, четыре, пять,

будем пальцы мы считать,

Пять на правой, пять на левой,

Знают это Таня с Севой.

Вместе будет их десяток,

Дружных, крепеньких ребяток.

Дел у каждого – сполна!

Мы дадим им имена.

Вот – большой, или Большак.

Помогать он всем мастак!

Живет отдельно от других.

Работать может за троих!

За ним стоит Указка.

Его конёк – подсказка.

Он нам без промедленья
Укажет путь к варенью.
Вот – Середняк, или средний,
Он третий, не последний.
Спокойный, очень сильный,
Как богатырь былинный.
Четвертый – Сиротинка,
Без имени детинка,
С наперстком оловянным
Зовется безымянным.
А пятый – Коротышка,
Проказливый мальчишка,
Шалун и привереда,
Мизинчик-непоседа!

Мы капустку рубим-рубим,
Мы капустку солим-солим,
Мы капустку трем-трем,
Мы капустку жмем-жмем.
Мы марковку трём-трём,
мы огурчик режим-режим
Весь салатик мешаем-мешаем
Получился салат люкс

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев.
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их нетрудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять!

Пошли пальчики гулять,

А вторые – догонять.
Третьи пальчики – бегом,
А четвертые пешком.
Пятый пальчик поскакал
И в конце пути упал.

Повстречались два котенка: “Мяу-мяу!”,
Два щенка: “Ав-ав!”,
Два жеребенка: “Иго-го!”,
Два тигренка: “Р-р-р!”,
Два быка: “Му!”.
Смотри, какие рога.

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний
Сам мизинчик-малышок
Постучался об порог.
Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать!
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.
На другой руке опять:
Раз, два, три, четыре, пять!
Пальчики быстрые,
Хотя не очень... чистые.

Мои пальчики расскажут,

Все умеют, все покажут.

Пять их на моей руке.

Все делать могут,

Всегда помогут.

Они на дудочке играют,

Мячик бросают,

Белье стирают,

Пол подметают,

Они считают,

Щиплют, ласкают,

Мои пальцы на руке.

(на первые две строчки – поднять руки вверх и поворачивать ладони внутрь и наружу. затем хлопать в ладоши. далее подражать движениям, соответствующим содержанию стихотворения)

Не плачь, куколка моя,

Остаеться ты одна.

Не могу с тобой играть,

Нужно мне перестирать:

Твои платья и носки,

твои юбки и чулки,

Свитер, варежки, жакет,

Шапочку, цветной берет.

Я налью воды чуток,

В таз насыплю порошок.

Пену снежную взобью,

Постираю и пойду.

Пока светит солнышко,

Натяну веревочку.

К ней одежду прикреплю,

Ветерком все просушу.

Утюгом туда-сюда

Белье быстро глажу я.

Поработали вдвоем,
А теперь и отдохнем.

(на первые четыре строчки имитировать укачивание куклы. затем загибать поочередно пальцы. далее имитировать движения, описанные в стихотворении. на последние строчки положить ладони на стол или на колени)

Кто в деревне живет?
Лежебока – рыжий кот.
Маленький теленок,
Желтенький цыпленок,
Белая овечка,
Мышка под крылечком!
Раз, два, три, четыре, пять,
Их не трудно сосчитать!
Кто в лесочке живет?
Под корягой - старый крот,
За горой лисенок,
В ельнике - лосенок.
Под кустом – лисичка,
На сосне – синичка!
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальцы загибать

Есть у нас игрушка:
Это – погремушка,
Это – толстый мишка,
Это – чудо-книжка,
Это – неваляшка,
Это – кукла Машка!
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем снова проверять!

Разминка для пальчиков (учимся правильно делать замок - "скрепляем" пальчики между собой):

На двери висит замок (кроха делает замочек)

Кто его открыть бы мог?

Повертели, повертели(кроха крутит замочек сначала в одну сторону - развиваем кисти)

Покрутили, покрутили (кроха крутит замочек в другую сторону)

Постучали, постучали (кроха стучит замочком по коленочке)

Потянули, потянули(кроха тянет ручки в разные стороны)

И открыли замок!!!(разнимает ручки, будто наконец-то открыт замочек!!!)
