

**Методический кабинет
МДОУ «Детский сад № 81»**

Картотека № 3

Учебные занятия

«Физическая культура»

в первой младшей группе (с 2 до 3 лет)

**Ответственный исполнитель
воспитатель Богданова А.Л.**

г. Петрозаводск, 2016

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Учебно-методический комплект:

- √ Лайзане С.Я.: Физическая культура для малышей - М. Просвещение. 1978
- √ Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» / составитель Л.В.Русакова. –М.: Просвещение.1986. (Физическое воспитание стр 124)

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 1

Сентябрь

(первая неделя, 1-е и 2-е занятие)

Задачи. Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).

Пособия. 2 длинные веревки (2,5—3 м) кукла

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в детский сад воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними)

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить—. «Птички машут крыльями». Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям — «Птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх. Повторить 4—6 раз.

3. Бег — «Птички летают» Ходьба за воспитателем.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по дорожке шириной 35—30 см (между двух длинных веревок) к кукле. Дети сидят на стульях. Воспитатель приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ребенок повторяет упражнение 2—3 раза.

Полвижная игра «Бегите ко мне». Повторяется 2—3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба за воспитателем.

Примечание. Занятие проводится в бодром темпе. Воспитатель старается заинтересовать каждого ребенка. застенчивых детей и вновь пришедших в детский сад приглашает выполнить упражнение, подбадривая. Но если ребенок отказывается, то можно ему разрешить понаблюдать за ходом занятия. Это поможет малышу быстрее привыкнуть к новым условиям.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 2

Сентябрь

(вторая неделя, 3-е и 4-е занятие)

Задачи. Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.

Пособия. Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка).

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия дать детям поиграть с погремушкой. Упражнения выполняются с погремушками.

Первая часть. Чередование ходьбы враспынную и бега за воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой.

2. *И. п.* стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. Повторить 4—6 раз.

4. Свободно поплясать с погремушкой.

5. Ходьба за воспитателем. Лети клалут погремушку в корзину.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках (4—6 м) к собачке — «Пойдем, как собачка». Повторить 2—3 раза. Задание выполняют одновременно 2—3 детей, воспитатель подбадривает их, помогает выполнить задание до конца. Остальные дети сидят на стульях.

Полвижная игра «Догоните меня». Спокойная ходьба. Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем — «Пойдем тихо, как мышки».

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 3

Сентябрь

(вторая неделя, 5-е и 6-е занятие)

Задачи. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.

Пособия. Стулья по количеству детей кукла

Содержание занятия и методика его проведения.

По начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Воспитатель сидит на большом стуле

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться». Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* стоя, руки свободно. Пскоки на месте — «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15—20 сек).

4. Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5—3 м. ширина 25—20 см). Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. По необходимости воспитатель оказывает помощь некоторым детям.

Взойти на ящик и сойти с него (50X50X20 см). Ящик ставится на пол на расстоянии 3—4 м от доски.

Подвижная игра «В гости к куклам». Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях. У противоположной стены сидят куклы или другие игрушки. По сигналу воспитателя все бегут к куклам, здороваются с ними. По другому сигналу бегут на свои места. Игра повторяется.

Третья часть. Ходьба за воспитателем вместе с куклами. Каждый ребенок держит одну игрушку.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 4

Сентябрь

(вторая неделя, 7-е и 8-е занятие)

Задача. Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать определенном направлении.

Пособия. 2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке — между двумя параллельными линиями (ширина 35—30 см).

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения.* Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах комнаты (врассыпную).

1. *И. п.:* сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.

4. *И. п.* стоя, поскоки на месте на двух ногах — «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15—20 сек).

5. Спокойная хольба за воспитателем (20—30 сек).

Упражнения в основных видах движения. Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40—45 см.), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. Выполняя упражнение, смотреть вперед на игрушку. При подлезании стараться не задевать веревку. Повторить 3—4 раза. Дети выполняют задание друг за другом.

Воспитатель вместе с детьми расставляет стойки и предлагает всем встать в шеренгу за веревку, дает в правую руку шишку (или мяч). Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2—3 раза). Вначале проверяет, правильно ли дети взяли шишку в правую руку. Сам становится перед детьми, держит шишку в левой руке и говорит: «Взяли шишку в эту руку (показывает), в правую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахнулись, и ...Хоп! Бросили далеко, далеко!» После броска дети бегут за шишкой, возвращаются на место и вновь повторяют бросок. Затем они клалут шишки в корзину.

Полвижная игра «Бегите ко мне». Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба за воспитателем.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 5

Октябрь

Занятие 1.

Задачи. Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

Пособия. Гимнастическая стенка или башенка. мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты повернуться к воспитателю.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени — «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги — «Линные и короткие ноги». Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину — «Рыбки плавают». Повторить 3—4 раза.

4. *И. п.:* стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте — «Воробышки прыгают».

5. Спокойная ходьба сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

Упражнения в основных видах движений. Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2—3 раза.

Подвижная игра «Догоните мяч». Повторить 2—3 раза. Дети сидят (или стоят) в одном конце помещения. У воспитателя в руках корзина с мячами. По сигналу «хоп!» воспитатель выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берет один мяч, кладет в корзину, которую воспитатель держит на уровне поднятой руки ребенка и салится на свое место. Игра повторяется.

Третья часть. Ходьба за воспитателем.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 6

Октябрь

Занятие 2.

Задачи. Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.

Пособия. Гимнастическая доска (ширина 30—25 см, длина 2,5—3 м), цветные платочки (20X20 см) по количеству детей мяч

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия воспитатель приглашает детей посмотреть, что у него лежит в корзине. Дети смотрят, каждый берет по одному цветному платочку, играет с ним.

Первая часть. Ходьба в чередовании с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться в рассыпную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений)

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с платочками).

1. *И. п.:* сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

2. *И. п.:* стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек — «Вот и нашлись все детки». Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3—4 раза одной и другой рукой.

4. Прыжки на месте на двух ногах.

5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (ленты, стула, гимнастической скамейки и т. д.). Задание дети выполняют друг за другом по 2—3 раза.

Прокатывание мяча. Дети садятся на ковер рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится воспитатель. У него большой мяч. Воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Для того чтобы мяч катился дальше, толчок надо выполнять энергично. Задание выполняется индивидуально. Каждый ребенок прокатывает мяч 2—3 раза.

Полвижная игра «Бегите ко мне». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба в рассыпную вместе с воспитателем.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 7

Октябрь

Занятие 3

З а д а ч и. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.

П о с о б и я. Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с песком и стать в разных местах комнаты повернувшись к воспитателю.

Вторая часть. Обще-развивающие упражнения (с мешочками).

1. *И. п.:* сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.

4. Бег врассыпную за воспитателем. Ходьба. По указанию воспитателя сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мешочков в горизонтальную цель — ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. Упражнение выполняют одновременно 2—4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой по 2—3 раза.

Прыгать через веревку на двух ногах — «Зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с воспитателем становятся у веревки, положенной на ковровую дорожку. Воспитатель следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «хоп» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу воспитателя. Упражнение повторяется 6—8 раз.

Полвижная игра «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 8

Октябрь

Занятие 4

Задачи. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.

Пособия. По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5—3 м, ширина 30—25 см, высота 25—30 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

Воспитатель предлагает детям взять в каждую руку по одному кубику.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты (враспынную).

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками). *

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. Повторить 6—7 раз.

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед — «Показать кубики воспитателю», вернуться в исходное положение — «Спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола). Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на двух ногах на месте (15—20 сек). Ходьба. Положить кубики на место.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35 см) — «Муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2—3 раза).

Ходьба по гимнастической скамейке — «Идем по мостику». По необходимости воспитатель помогает отдельным детям. Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или давать наоборот — сначала идти по скамейке, а затем ползать. Повторить 2—3 раза.

Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети с мячами становятся за линией, веревкой или гимнастической скамейкой. Вначале воспитатель проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили!». Это помогает регулировать темп выполнения упражнения всей подгруппой детей. Затем малыши берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. Упражнение повторяется 4—5 раз.

Полвижная игра «Догони мяч». Повторите 2—3 раза.
Третья часть». Ходьба обычным шагом и на носках.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 9

Октябрь

Занятие 5.

Задачи. Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега за воспитателем — «Идем в лес». Следить, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами. «Посмотрите, как я хожу», — говорит воспитатель и показывает. Не следует обращать внимание на то, чтобы дети высоко поднимали ноги, так как при этом шаг ребенка становится значительно короче.

Воспитатель рассыпает шишки и предлагает взять каждому по 2 шишке в одну и другую руку и повернуться к нему.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с шишками*).

1. *И. п.:* стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину. Повторить 6—8 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол (рис. 24). Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны - вверх, потянуться вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.

4. *И. п.:* стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки — «Белочка играет с шишками». Упражнение проводится в быстром темпе 4-5 раз.

5. Прыжки на месте — «Белочки веселятся» (20—25 сек). Ходьба за воспитателем Положить шишки в корзину (ящик).

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. Обратить внимание детей на энергичный толчок двумя руками. Бросок выполнять одновременно всей подгруппой детей (3—4 раза) только по сигналу воспитателя.

Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке. Воспитатель следит, чтобы дети заняли правильное исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком сделали небольшое приседание, а приземлялись бы тихо и мягко. Упражнение выполняется всей группой одновременно 4—6 раз.

Подвижная игра «Догони мяч». Повторить 3—4 раза,

Третья часть. Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 10

Октябрь

Занятие 6.

Задачи. Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.

Пособия. Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.

Содержание занятия и методика его проведены я.

Воспитатель показывает малышам корзину (или ящик), в которой лежат погремушки, и предлагает по звуку угадать, что в ней находится. Дети отвечают и берут погремушки по одной на каждого.

Первая часть. Ходьба и бег с погремушкой. Если нет музыкального сопровождения, темп ходьбы и бега можно регулировать руками погремушки.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с погремушкой*).

1. *И. п.:* стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.* лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, коснуться пола над головой. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.* сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Вот погремушка», соединить ноги — «Нет погремушки». Повторить 4—6 раз.

4. Потанцевать с погремушкой кто как умеет. Ходьба. Положить погремушку.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль от груди. Дети с мячами становятся в шеренгу за линию (веревку). Воспитатель показывает, как приготовиться к броску: ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью. Энергичным толчком мяч выбрасывают вперед. Дети бросают мячи вдаль, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу воспитателя снова выполняют бросок. Упражнение повторяется 3—4 раза.

Прокатывать мяч. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Воспитатель сидит перед детьми на некотором расстоянии. Он называет по имени ребенка и катит ему мяч, в свою очередь малыш катит мяч воспитателю. Затем воспитатель прокатывает мяч к другому ребенку. Повторить 2—3 раза.

Подвижная игра «Через ручеек». На середине помещения раскладывают 2 длинные веревки на расстоянии 20—25 см — ручеек. По сигналу воспитателя дети идут к ручейку, переступают его, выходят на полянку, играют, собирают цветы и т. д. По сигналу «домой» опять переступают через ручеек и возвращаются на свои места. Игра повторяется 2—3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба парами за воспитателем. Воспитатель помогает детям найти пару и построиться.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 11

Октябрь

Занятие 7.

Задачи. Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

Пособия. Цветные ленточки (длина 25—30 см), средние мячи по количеству детей наклонная доска

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег с ленточкой в руке

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с ленточкой).

1. *И. п.:* стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4—6 раз каждой рукой.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.

4. Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленты воспитателю или положить их на место

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль от груди. Воспитатель может стоять перед детьми (на расстоянии 4—5 м) и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу воспитателя 3—4* раза.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно. По необходимости надо поддерживать ребенка за руку. Упражнение выполняется 2—3 раза

Подвижная игра «Солнышко и дождик». Дети сидят на стульях или гимнастической скамье. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять. По сигналу «дождик» воспитатель раскрывает зонт, и дети бегут прятаться под зонт. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба обыкновенным шагом и на носках — «Идти тихо, как мышки».

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 12

Октябрь

Занятие 8.

Задачи. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.

Пособия. Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, Наклонная доска мяч (диаметр 25—30 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

Воспитатель дает каждому ребенку обруч.

Первая часть. Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой — «Машины едут быстро и медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем),

И. п.: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой — «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4—6 раз.

И. п.: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

И. п.: лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

Бег друг за другом с обручем в руках — «Машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.

Упражнения в основных видах движений. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч ребенку, тот ловит его, немного вытянув руки вперед на уровне груди, можно прижимать мяч к груди. Упражнение выполняет каждый ребенок по 2—3 раза.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют друг за другом. Воспитатель придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. Задание выполняется 2—3 раза.

Полвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба парами за воспитателем, который помогает детям найти пару и построиться.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 13

Ноябрь

Занятие 1.

Задачи. Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10—15 см) длинная веревка машина

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. В машине мешочки с песком. Воспитатель предлагает детям взять каждому по одному мешочку. Бег и хольба вместе с воспитателем

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).

1. *И. п.:* стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть смотреть вперед, выпрямиться, снять мешочек с головы. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. Повторить 4—6 раз.

4. *И. п.:* стоя руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15—20 сек. Спокойная хольба. Стать в указанное (обозначенное) место.

Упражнения в основных видах движений. Метание вдаль правой и левой рукой (2—3 раза каждой рукой). Воспитатель становится перед детьми и показывает, как взять мешочек. Затем встает рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Можно прыгать через ту же веревку, которая использовалась как ориентир во время метания — дети стояли за веревкой. Упражнение выполняют одновременно все дети 4—6 раз. Воспитатель быстро проверяет правильность исходного положения, чтобы детям не приходилось долго ждать и не терялся интерес к упражнению.

Перешагивание через препятствие (1—2 раза). Ставится 3—4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д.) (высота 10—15 см). Воспитатель идет первым, дети идут за ним

Полвижная игра «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба с остановками по сигналу.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 14

Ноябрь

Занятие 2.

Задачи. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка)

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Воспитатель встает рядом с менее активными детьми. Ходить по кругу, взявшись за руки. По предложению воспитателя дети берут мячи.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх посмотреть на мяч, опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит чтобы дети приседали, а не наклонялись. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. *И. п.:* стоя мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15—20 сек). Спокойная ходьба

Упражнения в основных видах движений. Катание мячей. Воспитатель половину мячей кладет на место. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1—1,5 м и катают друг другу мяч 8—10 раз.

Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). Дети помогают воспитателю расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Малыши выполняют задание друг за другом 2—3 раза.

Полвижная игра «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Спокойная игра «Кто тише». По сигналу воспитателя дети идут к мишке, он спит (сидит на стуле), стараться идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся. Повторить 1—2 раза.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 15

Ноябрь

Занятие 3.

Задачи. Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.

Пособия. Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке. Впелели большой стул для воспитателя.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега между стульчиками. По сигналу воспитателя дети садятся на стулья

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть выпрямиться — «Дети спрятались и показались». Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

4. Пскоки на месте (20—30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты)

Упражнения в основных видах движений. Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском воспитатель следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2—3 раза. Дети помогают поставить и вбять доску.

Подвижная игра «Догони мяч». Повторить 2—3 раза. Можно предложить детям новый вариант игры: по сигналу дети не бегут, а ползут на четвереньках за мячом. Обратно с мячом они бегут.

Третья часть. Ходьба. Повторить игру «Кто тише».

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 16

Ноябрь

Занятие 4.

Задачи. Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений

Пособия. Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего. Взять флажки и стать врассыпную, повернувшись к воспитателю (можно в шеренгу или полукруг).

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с флажком).

1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

3. И. п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3—4 раза.

4. Бег с флажком левг за левгом (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см.

Подлезание под рейку. Повторить 2—3 раза. Ползая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-либо одной стороне помещения.

Прыжки в длину с места через веревку (фронтально). Повторить 4—6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться надо легко на обе ноги, сгибая колени.

Подвижная игра «Догони мяч». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно).

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 17

Ноябрь

Занятие 5.

Задачи. Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.

Пособия. Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50X50X10 см) или обруч (для метания).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу, взявшись за руки (воспитатель помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону — «Качаем куклу» (8—10 раз), ноги не сдвигать.

2. *И. п.:* стоя на четвереньках, поднять одну руку вперед, опустить. То же выполнить другой рукой «Собачка поднимает лапу». Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх—«Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колени—«Вот какие маленькие деревца». Повторить 4—6 раз.

4. *И. п.* то же, руки впереди, свободно согнуты «лапки у зайки». Пскоки на месте на двух ногах — «Зайка прыгает» (15—20 сек) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).

Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

Упражнения в основных видах движений. Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3—4 детей. Они становятся вокруг ящика, за линией. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой по 2—3 раза.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют одновременно все дети 6—8 раз. Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги. Воспитатель становится рядом с теми детьми, которые затрудняются в выполнении задания, и вместе с ними прыгает.

Полвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Чередование ходьбы обычным шагом с ходьбой на носках.

Карточка № 18

Ноябрь

Занятие 6.

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.

Пособия. Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка 2—3 луги (вопортики)

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег. Держать в одной руке платочек. Предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал воспитателя о смене движения. Остановиться и повернуться к воспитателю

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Детки спрятались. Нет никого», выпрямиться и опустить платочек. Упражнение выполняется эмоционально, в быстром темпе 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию воспитателя наклониться, взять платочек обеими руками и показать его. Повторить 3—4 раза.

4. «Потанцуем с платочком» — дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи и т. д. (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Положить платочки на место

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом. Руки держать свободно. В конце скамейки сойти, не прыгать. Воспитатель поддерживает за руку тех детей, которые боятся. Упражнение выполняется 2—3 раза.

Катание мяча в воротики. (2—3 дуги) с расстояния 0,5—1 м. 2—3 детей берут мяч, оттолкнув его, катят в свободные воротики, затем бегут за мячами и возвращаются для повторения упражнения.

Полвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 19

Ноябрь

Занятие 7.

Задачи. Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.

Пособия. Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска маленький обруч (диаметр 25—30 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и свободно двигали руками. Взять погремушку и повернуться к воспитателю.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. Повторить 2—3 раза каждой рукой.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе — «Спрятать погремушку», ноги врозь — «Показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди стараться держать ноги вместе и не сгибать их. Повторить 3—4 раза.

4. *И. п.:* сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

5. Пскоки на месте на двух ногах (20—25 сек). Ходьба друг за другом. Положить погремушки

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—3 раза. Поддерживать за руку тех детей, которые нуждаются в этом.

Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, — «Прыгаем через канавку». Расстояние между веревками 15—20 см. Воспитатель вначале объясняет и показывает, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют прыжок одновременно 6—8 раз по сигналу воспитателя. •

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза. Перед игрой воспитатель напоминает детям, как птички машут крылышками, показывает соответствующие движения. Затем показывает, как едет автомобиль. Дети садятся на стулья или гимнастическую скамейку на одной стороне комнаты—

«Воробышки в гнездышках». На противоположной стороне становится воспитатель с обручем в руках — это руль. Он изображает автомобиль. По сигналу воспитателя «полетели, воробышки» дети бегают, размахивая руками, прыгают, присаживаются, стучат по коленям — «Птички клюют зернышки». По сигналу «автомобиль едет, летите, воробышки, в гнездышки» все бегут и садятся на места. Воспитатель объезжает круг и возвращается на свое место. Если игра проводится впервые, то воспитатель выполняет вместе с детьми роль воробышков, а затем роль автомобиля. Воспитатель может дать руль ребенку и вместе с ним изображать автомобиль. При повторении игры ребенок действует самостоятельно.

Третья часть. Ходьба друг за другом.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 20

Ноябрь

Занятие 8.

Задачи. Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.

Пособия. 2 длинные веревки 2 луги (воротики) маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к воспитателю

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Поочередно выпрямлять и сгибать руки — «Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу». Выполнять 12—16 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками — «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (15—20 сек).

Пскоки можно чередовать с хольбой. Хольба друг за другом за воспитателем.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза.

Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15—20 см, — «Прыгаем через канавку». Дети выполняют упражнение всей группой одновременно 6—8 раз. Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба со сменой темпа. На различный удар в бубен дети должны идти то быстрее, то медленнее.

Карточка № 21

ДЕКАБРЬ

Занятие 1.

Задачи. Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.

Пособия. Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда выясняется, что в корзине шишки (или мячи), воспитатель рассыпает их, предлагает каждому взять по одной шишке и вернуться к воспитателю.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с шишками).

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки—«Шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение — «Белочка играет с шишкой». Повторять 4—5 раз.

4. Пскоки на месте «Белочка прыгает» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Перейти в отведенное для метания место.

Упражнения в основных видах движений. Метание вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем дети бегут за шишкой, возвращаются на свое место и вновь бросают.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперед и не топиться. В конце скамейки спокойно сойти с нее.

Подвижная игра «Поезд». Повторить 2—3 раза. Воспитатель предлагает детям стать друг за другом и говорит: «Вы вагончики, а я паровоз»—и становится впереди детей. Все складывают руки, изображая гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее, при этом играющие произносят: «чу-чу-чу» и делают круговые движения руками. Воспитатель замедляет темп и объявляет остановку. После следующего гудка поезд вновь отправляется в путь.

Третья часть. Ходьба друг за другом.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 22

ДЕКАБРЬ

Занятие 2

Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми..

Пособия.. Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1—2 наклонные доски. мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего). Взять ленту и стать враспынную лицом к воспитателю.

Вторая часть, Общеразвивающие упражнения (с лентой),

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. (Вместо наклона можно выполнять приседание.) Затем по указанию воспитателя (этим регулируется темп движения) наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить. Повторить 4—6 раз.

3. Пскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом. Положить ленту

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3—4 раза. Если имеются две - наклонные доски, то по одной из них дети идут вверх, а по другой — вниз. Если только одна доска, то сначала все идут вверх, а затем вниз. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга. По необходимости воспитатель поддерживает малышей за руку.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 2—3 раза подряд. Надо следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для ловли мяча, старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди (рис. 33).

Подвижная игра «Поезд». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.

Карточка № 23

ДЕКАБРЬ

Занятие 3.

Задачи. Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления развивать чувство равновесия ориентировку в пространстве.

Пособия. Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 длинные гимнастические скамейки!

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия в помещении расставляют стулья в шахматном порядке. Впереди стоит большой стул для воспитателя.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями за воспитателем. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стульчик.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*на стульях*).

1. *И. п.:* сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью — «Завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед — «Самолет летит». По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

4. Прыжки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

Упражнения в основных видах движений. Метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение одновременно всей группой по 2—3 раза каждой рукой. Следить, чтобы дети бросали мешочек только по сигналу воспитателя. Каждый ребенок бежит за своим мешочком, возвращается на место и вновь бросает вместе со всеми детьми.

Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2—3 раза. Во время ходьбы можно поднять руки в стороны. По необходимости воспитатель помогает детям взойти на скамейку и сойти с нее.

Подвижная игра «Самолеты». Дети садятся на стульях в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает детям вспомнить, как заводится у самолета мотор, показывает, как самолеты летят. По сигналу «завести мотор» малыши делают круговые движения руками, по сигналу «самолеты полетели» бегают в разные стороны, расставив прямые руки. По сигналу «на посадку» дети направляются к своим стульям и садятся. Игра повторяется.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом может быть словесное указание, удар в бубен, хлопок в ладоши, показ красного флажка и т. д.

Карточка № 24

ДЕКАБРЬ

Занятие 4.

Задачи. Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки. 2 длинные веревки. гимнастическая стенка или башенка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег между обручами, разложенными в рассыпную на полу. По сигналу воспитателя стать каждому в один из обручей.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с обручами*).

1. *И. п.:* стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, вернуться в исходное положение. Если у детей сразу не получается все упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновременно ноги и руки. Не обязательно поднимать прямые ноги. Повторить 3—4 раза.

4 Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками — «Машины едут» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Положить обручи

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом, 2—3 раза. Во время ходьбы надо держать руки, в стороны, смотреть вперед, на конец гимнастической скамейки. Следить, чтобы дети шли переменным шагом, а не приставным.

Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15—20 см. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4—5 раз. Дети помогают воспитателю положить веревки на коврик или ковровую дорожку. Воспитатель проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение — ноги слегка расставили, стопы параллельно.

Лазание по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом). Дети выполняют задание по одному 1—2 раза. Воспитатель должен находиться у гимнастической стенки.

Полвижная игра «Самолеты». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой на сигнал.

Карточка № 25

ДЕКАБРЬ

Занятие 5.

Задачи. Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.

Пособия Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бежать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать руками. Дети берут мешочек с песком и становятся в рассыпную лицом к воспитателю.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).

1. *И. п.:* сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь присесть, выпрямиться. Стараться, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперед. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в исходное положение. Стараться не прогибать верхнюю часть туловища. Повторить 3—4 раза.

4. Поскоки на месте на левых ногах. Хольба на месте.

Упражнение в основных видах движений. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80—100 см. Дети выполняют упражнение по одному по 2—3 раза каждой рукой. Можно так разместить детей, чтобы одновременно бросали в цель 2—3 малышей. В этом случае они встанут с разных сторон ящика на определенном расстоянии. Бросок выполняется замахом сверху.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют все дети одновременно 4—5 раз. Стараться приземлиться одновременно на обе ноги.

Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и становятся близко друг к другу. Медленно отходят назад — «Надувают пузырь». Все держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». Дети отпускают руки, хлопают в ладоши и разбегаются по всему помещению. По сигналу воспитателя игра повторяется. При повторении игры можно произносить слова:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Игру можно назвать «Шар» и перед игрой показать детям, как надувают шар.

Третья часть. Ходьба обычным шагом и на носках.

Карточка № 26

ДЕКАБРЬ

Занятие 6.

Задачи. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, уметь согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Пособия. Спелные мячи по количеству детей, 2 стойки, пенька или веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. По указанию воспитателя взять мяч и стать повернувшись к воспитателю.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с мячом*).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.* стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Прыжки на месте, держа мяч в руках (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Дети выполняют задание одновременно всей подгруппой 4—5 раз. Воспитатель следит, чтобы дети делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперед, а не вниз. Воспитатель показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.

Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Во время подлезания стараться не прикасаться к пеньке.

Полвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба змейкой за воспитателем.

Карточка № 27

ДЕКАБРЬ

Занятие 7.

Задачи. Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Пособия. 2 длинные веревки, 1—2 наклонные доски, 3—5 больших обручей

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега друг за другом — «Идем в лес». Ходить высоко поднимая ноги и обычным шагом.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками ко-» лени, выпрямиться, поднять руки вверх — «В лесу растут маленькие и большие деревья». Повторить 4—6 раз.

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться — «Колка дров». Повторить 6—8 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени — «Медвежата играют», вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

4: Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно — «Зайки прыгают» (15—20 сек). Хольба лнvg за лнvgом — «Идем домой».

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—4 раза, стараясь выполнить упражнение самостоятельно.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все дети одновременно 4—6 раз. Особое внимание следует обратить на мягкое приземление на обе ноги. Перед каждым прыжком необходимо проверить исходное положение

Подвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 2—3 раза. Обручи раскладываются, вдоль одной из сторон комнаты. В каждый обруч становятся 2—4 детей. Воспитатель говорит: «Птички летают». Дети бегают, размахивая руками, приседают, стучат пальчиками по коленям, клюют зернышки. По сигналу «птички, в гнездышки» все бегут и встают в обручи. Следить, чтобы дети играли дружно занимать можно любой обруч.

Третья часть. Ходьба друг за другом со сменой темпа.

Карточка № 28

ДЕКАБРЬ

Занятие 8.

Задачи. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3—5 обручей большого размера игрушечная собачка

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию воспитателя взять флажок

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с флажком*).

1. *И. п.:* стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. Повторить 3—4 раза

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на перелной части стопы (20—30 сек). Хольба. Положить флажки.

Упражнения в основных видах движений. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. Задание выполняют все дети одновременно по 3 раза каждой рукой. Особое внимание обратить на детей, у которых вялый бросок. Перед каждым броском проверить, как и в какую руку дети взяли мешочек. Следить, чтобы все выполняли 3 броска каждой рукой.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза. (Следить, чтобы во время ползания малыши смотрели вперед, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.)

Полвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Спокойная игра «Кто тише». На противоположной стороне комнаты поставить стул и посадить собачку. Воспитатель говорит: «Собака спит, а мы подойдем к ней тихо-тихо, на носочках, чтобы собачка не услышала нас». Дети идут гурьбой вместе с воспитателем, здороваются с собачкой, ласкают ее. Воспитатель дает собачку кому-либо из детей.

Карточка № 29

ЯНВАРЬ

Занятие 1.

Задачи. Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.

Пособия. Цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2—3 дуги (вопортики) гимнастическая стена или башенка

Соплежание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с платочком*).

1.И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз — «Дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6—8 раз.

2.И. п.: стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом — «Детки спрятались». Воспитатель делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямиться, опустить руки — «Вот детки нашлись». Воспитатель называет несколько детей по именам. Повторить 4—6 раз.

3.И. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. Повторить 3—4 раза. То же выполнить другой рукой.

4.Потанцевать с платочком кто как умеет (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному Положить платочки

Упражнение в основных видах движений. Катание мяча в воротики. Расставить 2—3 дуги и на расстоянии 80—100 см отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Одновременно выполняют задание 2—3 детей. Затем ребенок бежит за своим мячом и возвращается на место по какой-либо определенной стороне. В это время упражнение выполняют другие 2—3 детей. Все прокатывают мяч 3—4 раза.

Лазанье по гимнастической стене. Учить детей выполнять упражнение по одному самостоятельно 1—2 раза. Если упражнение в лазанье проводится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности, то на занятии это упражнение заменяется ходьбой по наклонной доске.

Полвижняя игра «Догони меня». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному.

Карточка № 30

ЯНВАРЬ

Занятие 2.

Задача. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

Пособия. Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки 3—4 больших обруча или ящика для метания в цель.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить и бегать широким, свободным шагом. Воспитатель всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять погремушку и встать в рассыпную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к воспитателю.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с погремушкой*).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погребеть ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.

2. *И. п.:* стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повторить 4—6 раз.

Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.

Упражнение в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом. Смотреть вперед, не торопиться.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80—100 см) по 2—3 раза каждой рукой. Одновременно бросок выполняют 3—4 детей в 3—4 мишени. По сигналу воспитателя каждый ребенок бросает мешочек в свой обруч. Напоминать детям, что нужно стараться попасть в обруч. Следить, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хороший замах, не переступали линию или веревку, за которой они стоят. После броска по сигналу воспитателя дети берут свои мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже другой рукой.

Подвижная игра «Догони меня». Воспитатель не должен слишком быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». Ребенок сам выбирает себе товарища, берет его за руку и ходит с ним в паре. Воспитатель помогает тем детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.

Карточка № 31

ЯНВАРЬ

Занятие 3.

Задачи. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попалать в цель.

Пособия. По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3—4 больших обруча для метания 1 маленький обруч

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонну по одному за воспитателем. В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения. Остановиться и повернуться к воспитателю

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с кубиками*).

1. *И. п.:* стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны - вверх, подняться на носки — «Строим высокий дом», вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Стараться не отрывать ноги от пола. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. *И. п.:* стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол — «Забиваем гвозди», выпрямиться. Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

4. *И. п.:* лежа на животе прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, стараться руки не сгибать, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

5. Пскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко, на носках (20—30 сек). Хольба

Упражнение в основных видах движений. Прыжки в длину с места на двух ногах. Из веревок сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20—30 см, а в другом—10—15. Дети, которые хорошо выполняют прыжок, становятся перед широкой канавкой, другие — перед узкой. Воспитатель предлагает детям перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Прыгают дети все одновременно по сигналу воспитателя 4—6 раз.

Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение выполняют одновременно 3—4 детей по 2—3 раза каждой рукой. Если дети уже хорошо воспринимают показ и объяснение воспитателя, то упражнение можно провести со всей подгруппой одновременно. Дети становятся за веревкой или линией с обеих сторон обруча (по двое на один обруч) и по указанию воспитателя бросают мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на свое место и вновь выполняют задание.

Полвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».

Карточка № 32

ЯНВАРЬ

Занятие 4.

Задачи. Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.

Пособия. Шишки на каждого ребенка, 2 гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка маленький обруч для игры

Содержание занятия и методика его проведения:

Первая часть Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (в рассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. Дети - берут из корзины по две шишки и становятся перел воспитателем.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения* (с шишками).

1. *И. п.:* стоя, руки опустить. Поднимать прямые руки в стороны - вверх, опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.* лежа на животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища. повторить 4—5 раз.

3. *И. п.* лежа на спине, руки вдоль, туловища поднять, одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп; вернуться в исходное положение: Если дети хорошо выполняют упражнение, то можно предложить коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить- ноги; Повторить 3—4 раза.

4. Поскакать на месте. Шишки держать в обеих руках. Спокойная ходьба. Положить шишки

Упражнение в основных видах движений. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Во время ползания смотреть вперед, при подлезании стараться не задевать рейку.

Прыжки в длину с места. Задание выполняет вся подгруппа одновременно 4—6 раз. Воспитатель помогает тем детям, у которых прыжок тяжелый, обращает внимание на мягкое приземление, показывает образец правильного прыжка.

Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение друг за другом- 2—3 раза.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Воспитатель поручает роль автомобиля наиболее активному ребенку и напоминает, что автомобиль движется спокойно. Дети, когда выезжает автомобиль должны быстро найти свое место. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба змейкой за воспитателем.

Карточка № 33

ЯНВАРЬ

Занятие 5.

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски 3—4 больших обруча

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать в рассыпную, повернувшись к воспитателю

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с лентой)

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6—8 раз)— «Крутится мелинита», затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, ленту держать двумя руками за концы. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Также поднять другую ногу. Повторить движения 2—3 раза для каждой ноги.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить ленту.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперед на доску.

Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение всей группой одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Воспитатель напоминает и показывает, как занять правильное исходное положение — ноги слегка расставить. Бросок выполнять сначала правой рукой, а затем левой.

Подвижная игра «Птички в гнздышках». Повторить 2—3 раза. Следить, чтобы дети играли дружно, помогали другим детям найти свое место в гнздышке.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Сигналом для остановки может служить удар в бубен или показ красного флажка.

Карточка № 34

ЯНВАРЬ

Занятие 6.

Задачи. Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3—4 больших обруча

Солепложение занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Взять мешочек с песком.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с мешочками*).

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол. Движение выполняется в довольно быстром темпе. Это облегчает выполнение. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* стоя, мешочек держать обеими руками, руки внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять в темпе 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колонне по одному. По указанию воспитателя встать в отведенное для метания место

Упражнения в основных видах движений. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение одновременно выполняют 3—4 детей. Каждый ребенок бросает в свой обруч. Если на предыдущих занятиях дети бросали в цель всей подгруппой одновременно, то и на этом занятии они становятся с обеих сторон обруча за линиями и по сигналу воспитателя выполняют бросок. Воспитатель напоминает, что надо стараться бросить мешочек в обруч и правой и левой рукой.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4—6 раз. Следить, чтобы дети прыгали через веревку как можно дальше. Напоминать, что приземлиться надо легко и тихо.

Полвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Идти по кругу, взявшись за руки.

Карточка № 35

ЯНВАРЬ

Занятие 7.

Задачи. Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 Гимнастические скамейки 2 стойки пейка кукла

Содержание занятия и методика его проведения.

Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью.

Первая часть. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе — «Машины едут быстро и медленно». Если дети хорошо усвоили ходьбу друг за другом, можно предложить им идти друг за другом, учитывая границы комнаты, а бегать врассыпную по всей площади, выделенной для занятия. Остановиться в разных местах комнаты.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения (с обручами)*

1. *И. п.:* стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх — «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперед — «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки. Повторить 4—6 раз.

Бегать врассыпную по всему помещению — «Машины едут быстро, быстро». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали все помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. В конце скамейки впрыгнуть. Для спрыгивания должен быть подготовлен мягкий коврик или мат. Воспитатель обращает внимание детей, что спрыгивать надо легко и мягко, сгибая ноги в коленях. Воспитатель становится у конца скамейки и помогает тем, кто боится или затрудняется выполнить задание. Упражнение дети выполняют друг за другом 3—4 раза.

Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Упражнение повторить 3—4 раза. Дети ползут друг за другом к рейке и подлезают под нее, встают, проходят по одному для повторения упражнения.

Подвижная игра «Жуки». Повторить 2—3 раза. Игра проводится под бубен или музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» (или дается определенное сопровождение музыки) дети бегают врассыпную по всей комнате. По сигналу «жуки упали» (проигрывается другой музыкальный отрывок или изменится ритм ударов в бубен — можно просто трясти бубен) — дети ложатся на спину, поднимают ноги и руки и передвигают ими — «Жуки барахтаются». По сигналу «жуки полетели» малыши встают — и игра повторяется. Когда дети освоят игру, смена движений происходит только при смене музыки, ритмов удара в бубен или речевого указания.

Третья часть. Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла». Воспитатель предлагает детям отвернуться и закрыть глаза. В это время прячет

куклу так, чтобы она была видна, и предлагает ее найти. Когда куклу находят, воспитатель берет ее и ведет детей одеваться на прогулку.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 36

ЯНВАРЬ

Занятие 8.

Задачи. Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.

Пособия. Спелные мячи по количеству детей 2 длинные веревки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Воспитатель напоминает, что бегать и ходить надо так, чтобы не наталкиваться друг на друга, не обгонять впереди идущего. По указанию воспитателя взять мячи и повернуться к воспитателю.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).

1. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться, вперед, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, на коленях. Повернуться, в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

4. Прыжки на месте на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребенка) — «Прыгать легко, как мяч» (20—25 сек). Взять мяч. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения метания.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль, из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4—6 раз. Следить, чтобы во время броска дети слегка расставили ноги, мяч держали обеими руками, делали энергичный замах и бросок вперед, как можно дальше. После броска дети бегут за мячами, берут любой мяч и возвращаются на место для повторения упражнения.

Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. Упражнение выполняют все дети одновременно 10—12 раз. Малыши, садятся друг против друга, на расстоянии 1—1,5 м. Воспитатель напоминает: «Катать мяч надо прямо», — он обращает внимание детей на энергичный толчок обеими руками одновременно.

Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние между ними 35—30 см — «Кошка идет по дорожке». Упражнение дети выполняют друг за другом 2—3 раза.

Подвижная игра «Жуки». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне, по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.

Карточка № 37

ФЕВРАЛЬ

Занятие 1.

Задачи. Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

Пособия. Стулья и средней величины мячи по количеству детей, 2—4 дуги (воротики) маленький обруч

Содержание занятия и методика его проведения. В шахматном порядке расставляют стулья. Впереди большой стул для воспитателя.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. Если спинка стульчика высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить. Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20—25 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.

Упражнения в основных видах движений. Метание вдаль двумя руками из-за головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей подгруппой вместе с воспитателем 3—4 раза.

Катание мяча в воротики на расстоянии 1—1,5 м 3—4 раза. 2—4 дуги расставляются посередине комнаты. Отмечается место, с которого дети должны катать мячи. Воспитатель напоминает, что катать надо сильно, стараться точно попасть в воротики. Упражнение одновременно выполняют 2—4 детей. Каждый ребенок катит мяч в свои воротики, затем бежит за мячом по какой-либо определенной стороне комнаты. В это время задание выполняют следующие дети. Воспитатель следит, чтобы все дети покатали мяч предусмотренное количество раз

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Можно дополнить игру — назначить два «автомобиля», которые выезжают каждый с обеих сторон, «воробышки» влетают в разные стороны. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу.

Примечание. Если дети выполняли упражнение в метании и катании не более 6—8 мин. то можно провести лазанье по гимнастической стенке. В противном случае это упражнение переносится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности.

Карточка № 38

ФЕВРАЛЬ

Занятие 2.

Задачи. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места. учить детей быть дружными, помогать друг другу.

Пособия. Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка) маленький обруч

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться враспынную повернувшись к воспитателю

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с флажком).

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

2. *И. п.:* стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. Пскоки на месте (20—30 сек), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) 2—3 раза. Стараться ползать быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперед. После подлезания, встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5—6 раз.

Полвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом.

Карточка № 39

ФЕВРАЛЬ

Занятие 3.

Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.

Пособия. 1—2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка. 2—3 обруча или ящики.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Воспитатель идет впереди колонны

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить — «Птички машут крыльями». Повторить 6—8 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами — «Езда на велосипеде». После 4—5 движений опустить ноги, отдохнуть и повторить еще раз.

3. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени — «Большие и маленькие елочки». Повторить 4—5 раз.

4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках — «Прыгать, как зайчики». После 13—18 прыжков походить на месте и еще раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20—30 сек).

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно 2—3 раза. Воспитатель только по мере необходимости подает им руку.

Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка). У каждого ящика или обруча дети по двое, по трое становятся за чертой на расстоянии 100 см от ящика. Дети выполняют упражнение по сигналу воспитателя. Бросают мешочки 2—3 раза каждой рукой.

Прыжки в длину с места, стоя у веревки. Упражнение выполняет одновременно вся подгруппа 5—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше.

Подвижная игра «Кошка и мышки». Игру повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба друг за другом.

Карточка № 40

ФЕВРАЛЬ

Занятие 4.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.

Пособия. Платочки по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины)

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную. Платочек держать в одной руке

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с платочком*).

1. *И. п.:* стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх. Наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться. Упражнение выполнять в спокойном темпе так, чтобы дети успели положить и взять платочек. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно в полусогнутом положении), опустить на пол, затем поднять другую ногу. Повторить движение по 3—4 раза для каждой ноги.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (20—30 сек). Платочек держать свободно в одной руке. Спокойная ходьба. Положить платочек.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2—3 раза. Предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2—3 раза. Напомнить детям, что надо стоять свободно, вынести согнутые руки вперед и ждать, когда воспитатель бросит мяч. Стараться ловить и бросать его пальцами

Полвижная игра «Кошка и мышки». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба на носках и обычным шагом.

Карточка № 41

ФЕВРАЛЬ

Занятие 5.

Задачи. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

Пособия. Погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром 4—6 кубиков

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой в одной руке

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. *И. п.:* стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторону— «Часы идут». После 2—3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. *И. п.:* сидя на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, погреметь ею и опустить. Повторить 3—4 раза

3. *И. п.:* лежа на спине, погремушка в одной (или обеих руках). Одновременно поднять ноги и руки, погреметь погремушкой и опустить. Повторить 4—5 раз

4. Прыжки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15—20 сек).

Ходьба Положить погремушку

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Напомнить детям, что надо смотреть вперед на скамейку, чтобы спина была прямая. При повторении упражнения можно предложить ползать по полу до определенного места.

Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10—12 см. Дети выполняют задание по одному. Прыгают 1—2 раза, стараясь достать шар каждой рукой.

Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1—2 м один от другого. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Обратить внимание на то, чтобы малыши переступали кубики, а не обходили их.

Полвижная игра «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному.

Карточка № 42

ФЕВРАЛЬ

Занятие 6.

Задачи. Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.

Пособия. По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих летей 1 мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег с кубиками в руках.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. *И. п.:* стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны- вниз. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* лежа на животе, руки прямые впереди на полу. Поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть туловища приподнята) и вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6—8 прыжков походить и повторить пскоки. Хольба в колонне по одному. Положить кубики.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках и подлезании под рейку (или веревку). Упражнение дети выполняют гурьбой 2—3 раза. Напомнить, что при ползании следует смотреть вперед. Обратнo дети возвращаются спокойным шагом.

Катание мяча друг другу. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1 —1,5 м, ноги широко разведены. Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20—30 сек. все отдыхают и вновь выполняют упражнение.

Полвижная игра «Догоните меня». Повторить 2 — 3 раза.

Третья часть. Ходьба обычным шагом и на носках.

Карточка № 43

ФЕВРАЛЬ

Занятие 7.

Задачи. Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

Пособия. Шишки и мячи по количеству детей, 1 — 2 гимнастические скамейки 2—3 луги

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Челованье хольбы и бега в колонне по одному.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения* (с шишками).

1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. Положить руки за спину — «Спрятать шишку» — и показать ее воспитателю. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию воспитателя присесть, взять шишку, выпрямиться и показать ее воспитателю. То же выполнить другой рукой. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть их к подбородку. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах, шишка в одной руке (10—15 сек). Следить, чтобы дети прыгали легко, на носках.

Ходьба луг за лугом. Положить шишку

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и спрыгнуть на коврик или мат. Дети выполняют задание друг за другом 2—3 раза. Напомнить, что, перед тем как спрыгнуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время приземления опять согнуть колени, стараться приземлиться на носочки. По необходимости воспитатель поддерживает ребенка за руку.

Катание мяча под дугу на расстоянии 1 — 1,5 м. Повторить 2—3 раза. Воспитатель отмечает место чертой (веревкой), откуда дети будут катать мяч. Напомнить, что, для того чтобы мяч докатился до воротиков, надо его энергично оттолкнуть. Когда дети после прокатывания возьмут свой мяч, они возвращаются по какой-либо одной стороне площадки, чтобы не мешать тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2—3 детей.

Подвижная игра «Поезд». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

Карточка № 44

ФЕВРАЛЬ

Занятие 8.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.

Пособия. Ленточки по количеству детей 1—2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег По указанию воспитателя взять ленту.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения* (с лентой).

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой.

Сесть на пятки опустить руки, вернуться в исходное положение.

Повторить 3—4 раза, Пскоки на двух ногах на месте (20—30 сек), лента в одной руке. Ходить друг за другом, учитывая границы помещения.

Положить ленту

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнять Рис. 40 задание друг за другом 2—3 раза. Следить, чтобы дети шли уверенно, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание все одновременно 4—6 раз. Прыжки выполнять на ковре или ковровой дорожке. Обращать внимание на легкое приземление. Напомнить, что при отталкивании ноги надо сгибать в коленях и стараться прыгать как можно дальше.

Полвижная игра «Поезд». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

Карточка № 45

МАРТ

Занятие 1.

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей

Пособия. Мячи по количеству детей 3—4 луги

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Челованье хольбы и бега По указанию воспитателя взять мяч.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с мячами*).

1. *И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз. Упражнение выполнять в бодром темпе.

4. Пскоки на месте на двух ногах (15—20 *сек*). Мяч положить на пол и прыгать пялом с ним. Спокойная хольба луг за лугом вокруг комнаты.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4—5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на свое место. Бросок выполняется только по сигналу воспитателя.

Катание мяча в воротики на расстоянии 1 —1,5 *м*. Повторить 3—4 раза. Напомнить детям, чтобы они точно прокатывали мяч в воротики. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить на расстоянии 1 *м* от дуги, а иногда и ближе

Полвижная игра «Кошка и мышки». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба обычным шагом и на носках.

Карточка № 46

МАРТ

Занятие 2.

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.

Пособия. Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с обручами).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи, вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед — «Посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию воспитателя взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 3—4 раза. Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.

4. Бег с обручем в руках — «Машины едут быстро, быстро» (20—30 сек). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения. Ходьба с замедлением темпа — «Машины едут домой» Положить обруч

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2—3 раза. В конце скамейки, там, где дети спрыгивают, должен быть коврик или мат. Воспитатель стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей.

Бросание мяча вдаль из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети перед броском несколько расставили ноги, это облегчит бросок а также старались бросить мяч энергично и как можно дальше.

Полвижная игра «Кошка и мышки». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.

Карточка № 47

МАРТ

Занятие 3.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить ловко играть.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей 1—2 наклонные доски. Солепеченье занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с мешочками*).

1. *И. п.:* стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.

4. Бег в рассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за чертой веревкой или гимнастической скамейкой.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3—4 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, удобно ли дети держат мешочек. Бросок малыши выполняют вместе с воспитателем по его сигналу. Можно указать ориентир (линию, веревку), до которого надо бросить мешочки.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Задание дети выполняют самостоятельно по одному друг за другом 2—3 раза.

Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом в рассыпную). Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.

Карточка № 48

МАРТ

Занятие 4.

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку) учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.

Пособия. Стулья по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки., 2 стойки рейка или веревка

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег змейкой между стульями.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя за стулом. Взять за края спинки стул, приподнять вверх опустить. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку стула (сверху). Присесть, не отпуская рук, стараться не сгибать спину, выпрямиться. Повторить 4—6 раз

3. *И. п.* сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться ладонями носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на двух ногах вокруг стула (20—30 сек), руки держать свободно. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. Повторить 2—3 раза. По скамейке дети идут друг за другом, не торопясь и не мешая друг другу. Можно организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам. Воспитатель стоит между скамейками. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой 3—4 раза. Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали прямо спину и не торопились. Для повторения упражнения дети возвращаются по какой-либо определенной стороне помещения.

Полвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.

Картотека № 3. Учебные занятия
«Физическая культура» в первой младшей группе

Карточка № 49

МАРТ

Занятие 5.

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

Пособия. Флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка (8—10 ж)

Содержание занятия и методика его проведения..

Первая часть. Ходить по кругу взявшись за руки Бег врассыпную.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с флажками).

1. *И. п.:* лежа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок в другую руку и опустить. Повторить 3—4 раза

2. *И. п.:* стоя, ноги несколько расставить, флажок держать в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться. Повторить 3—4 раза. То же выполнить другой рукой.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу — «Спрятали флажок», выпрямить ноги. Повторить 4—5 раз.

4. Прыжки на месте на двух ногах или бег с флажком в руке друг за другом (20—25 сек). Ходьба в колонне по одному Положить флажок.

Упражнения в основных видах движений. Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой одновременно 6—7 раз и только по сигналу воспитателя. Следить, чтобы дети стали у линии (на краю ковровой дорожки или веревки), несколько расставили ноги, это облегчает прыжок.

Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно 3—4 раза каждой рукой.

Полвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба обычным шагом и на носках.

Карточка № 50

МАРТ

Занятие 6.

Задачи. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.

Пособия. 1—2 наклонные доски, мяч спелней величины.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег в колонне по одному по краям комнаты.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу — «Петушок стоит», вернуться в исходное положение. Выполнить движение на другой ноге. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища — «Рыбки плавают» вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза. -

3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками — «Мишка играет», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Руки держать свободно — «Зайки прыгают» (20—25 сек). Ходьба друг за другом.

Упражнения в основных видах движений. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 1—2 раза обеими руками снизу. Дети стоят полукругом. Во время броска воспитатель называет имя ребенка.

Ходьба по наклонной доске с последующим заданием — доползти на четвереньках до определенного места (до флажка, куклы, скамейки и т. д.). Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Предлагать детям выполнять упражнение самостоятельно.

Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба гурьбой за воспитателем.

Карточка № 51

МАРТ

Занятие 7.

Задачи. Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки 2 длинные (8—10 м) веревки

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с платочками).

1. *И. п.:* сидя, платочек держать за угол, одной рукой. Поднять платочек над головой, смотреть на него, помахать, опустить на колени. То же выполнить другой рукой. Повторить по 3—4 раза каждой рукой.

2. *И. п.:* стоя, держать платочек обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Дети спрятались. Нет никого». Выпрямиться, опустить платочек — «Вот детки и нашлись». Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3—4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Стараться ногу поднимать вверх, а не подтягивать к туловищу.

4. Положить платочек на пол. Поскоки на двух ногах вокруг платочка (15—20 сек). Хольба за воспитателем. Положить платочки на место.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2—3 раза. Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно на коврик на расстоянии 20—25 см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6—7 раз. Веревки лежат на ковровой дорожке. Тем детям, которые легко справляются с заданием, можно с одной стороны увеличить расстояние между веревками (30—40 см). Обращать внимание детей на мягкое приземление.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с поскаками и бегом). Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу воспитателя.

Карточка № 52

МАРТ

Занятие 8.

Задачи. Упражнять в прыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений. Умению сохранять определенное направление при метании предметов.

Пособия. Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки (высота 20—25 см). 3—4 больших обруча

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег в рассыпную с погремушкой в руке.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. *И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руку вверх, погнреть погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю руки, взять погремушку другой рукой и повторить упражнение. Повторить 2—3 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Есть погремушка», свести ноги вместе — «Нет погремушки». Повторить 2—3 раза.

3. *И. п.:* лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. *И. п.:* сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить упражнение 2—3 раза одной, затем другой рукой.

5. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед за воспитателем с погремушкой в руке (15—20 сек). Хольба Положить погремушку.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба па четвереньках друг за другом — «Кошечки идут». Идти в произвольном темпе (20—30 сек).

Спрыгивание с гимнастической скамейки. Выполнять упражнение всей подгруппой одновременно 3—4 раза. Спрыгивают дети на коврик по сигналу воспитателя. Следить, чтобы они перед прыжком присели и мягко приземлились.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Упражнение можно выполнять одновременно всей подгруппой. Дети становятся вокруг обруча и по сигналу воспитателя бросают в него мешочки. Следить, чтобы они перед броском замахнулись и старались попасть в обруч.

Полвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

Карточка № 53

АПРЕЛЬ

Занятие 1.

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. 1—2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег луг за лугом со сменой направления.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения руками (одна вокруг другой)— «Наматывание нитки на клубок». Повторить 5—6 раз в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше — «Вот как мы растем», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза. Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться — «Длинные и короткие ноги». Повторить 4—5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно— «Воробышки прыгают» (20—30 сек). Хольба в колонне по одному по краям комнаты.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Повторить 3—4 раза. Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Воспитатель стоит у конца скамейки и следит, чтобы они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, при необходимости подает ребенку руку.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2—3 раза. Воспитатель регулирует дальность броска, подходит ближе к тем детям, у которых бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.

Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом в рассыпную). Повторить 2—3 раза

Третья часть. Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».

Карточка № 54

АПРЕЛЬ

Занятие 2.

Задачи. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал".

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству летей, 2—3 дуги (или 2 стойки и рейка) 3—4 больших обруча или ящики (50X50 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить. Повторить движения 3—4 раза для каждой ноги.

4. Бег друг за другом вокруг помещения, платочек в одной руке (15—20 сек). Спокойная хольба в колонне по одному. Положить платочек.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках (5—6 м) и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают в воротики. Расстояние до дуги не менее 5—6 м. Желательно расставить 2—3 дуги так, чтобы дети не мешали друг другу ползти.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2—3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ребенка, следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т. п.).

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют дети все одновременно 4—6 раз. Обратит внимание, чтобы они заняли правильное исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу воспитателя. Стараться прыгать как можно дальше.

Полвижная игра «Пузырь». Повторить 2—4 раза.

Третья часть. Хольба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.

Примечание

Если метание в цель организуется как индивидуальное упражнение с ребенком, то не проводится прыжок в длину с места.

Карточка № 55

АПРЕЛЬ

Занятие 3.

Задачи. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости. учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

Солепложение занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с погремушкой*).

1. *И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать руки за спину. После 2—3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку. Повторить 2—3 раза каждой рукой.

3. *И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2—3 раза одной, затем другой рукой.

4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20—30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному вокруг помещения. Положить погремушку

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4—6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

Катание мяча друг другу. Повторить 8—12 раз. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешить детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.

Полвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Карточка № 56

АПРЕЛЬ

Занятие 4.

Задачи. Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости

Пособия. По 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка,
1- 2 наклонные доски волейбольная сетка или лента и 2 стойки

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. *И. п.:* стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны вверх, ударить кубик о кубик, опустить руки вниз. Повторить 4—5 раз. Упражнение выполнять в спокойном темпе.

2. *И. п.:* лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять верхнюю часть туловища от пола — «Показать кубик воспитателю», вернуться в исходное положение — «Спрятать кубики». Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях, постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. Пскоки на двух ногах на месте (20—30 сек). Спокойная ходьба друг за другом Положить кубики

Упражнения в основных видах движений Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом самостоятельно 2—3 раза. Во время ходьбы по доске держать руки в стороны, идти смело, не топиться.

Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту. Выполнять задание одновременно* всей подгруппой 8—12 раз. Воспитатель расставляет детей по одной или по обе стороны сетки, расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, из-за головы, снизу. Бросок выполнять только по сигналу воспитателя, затем малыши догоняют мячи и возвращаются на свое место.

Полвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в рассыпную и парами.

Карточка № 57

АПРЕЛЬ

Занятие 5.

Задачи. Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.

Пособия. По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4—5 обручей большого размера.

Соплежание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с шишками*).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо. Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: стоя, расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх. Повторить 3—4 раза.

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

5. Пскоки на двух ногах на месте — «Белочки прыгают» (20—30 сек), шишки держать в руках. Ходьба друг за другом. Пройти к месту, отведенному для метания.

Упражнения в основных видах движений. Метание шишек вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли правую руку, и напоминает, что бросок должен быть энергичным.

Прыжки в длину с места на левых ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25—30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6—8 раз только по сигналу воспитателя. Основное внимание обращается на отталкивание пепел прыжком.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи). Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.

Карточка № 58

АПРЕЛЬ

Занятие 6.

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.

Пособия. Ленточки по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, средней величины мяч

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег с лентой в пучке.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения (с лентой),*

1. *И. п.:* стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперед и назад. После нескольких взмахов (4—6 раз) переложить ленту в другую руку и повторить упражнение.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них. По указанию воспитателя наклониться вперед, взять ленту. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперед руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги до ленты, опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые ноги. Повторить 3—4 раза.

4. Бег врассыпную по всему помещению (20—30 сек). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть. Повторить упражнение 2—3 раза. Предложить детям идти по скамейке самостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны. Воспитатель поддерживает детей во время прыгивания со скамейки.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку, называя его по имени, напоминает детям подготовить руки так, чтобы поймать мяч, затем предлагает бросить мяч снизу –вперед - вверх. Повторить 2—3 раза.

Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба, Игра «Кто тише».

Карточка № 59

АПРЕЛЬ

Занятие 7.

Задачи. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки 3—4 больших обруча

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках — «Едут автомашины»

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения* (с обручем).

1. *И. п.:* стоя, в опущенных руках держать обруч. Поднять обруч вверх над головой потянуться, опустить руки вниз. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть — «У каждой птички свое гнездышко», выпрямиться, выйти из обруча. Повторить 3—4 раза.

4. Бег врассыпную по всему помещению с обручем, в руках со сменой темпа — «Машины едут быстро и медленно» (20—30 сек).

Ходьба друг за другом Положить обруч на место.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Обратит внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Бросание мяча вдаль от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно 4—6 раз. Воспитатель помогает каждому встать так, чтобы он не мешал товарищу, затем обращает внимание на то, как держать мяч обеими руками с боков и энергично его отталкивать, следит, чтобы дети занимали удобную позу для броска: ноги несколько расставили, одна нога впереди другой.

Полвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному.

Карточка № 60

АПРЕЛЬ

Занятие 8.

Задачи. Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, 2—3 обруча или ящики, 1—2 наклонные доски

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег за воспитателем со сменой направления.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с мешочком с песком*).

1. *И. п.:* стоя, положить мешочек с песком на голову, придерживать его обеими руками, локти развести в стороны. Поднять мешочек вверх, потянуться, опустить его на голову. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* так же. Присесть, стараться спину держать прямо, смотреть вперед, выпрямиться, не отпуская рук от мешочка. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, мешочек на голове, придерживать его обеими руками, локти прижать к полу. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—5 раз.

4. Пскоки на месте на левых ногах чередовать с хольбой на месте.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно, бросая по 2—3 раза каждой рукой. Расстояние до цели 100—120 см воспитатель регулирует в зависимости от возможностей каждого ребенка.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Воспитатель подбадривает детей, чтобы они шли уверенно, не торопились, руки держали в стороны. По необходимости воспитатель придерживает за руку тех, кто боится.

Полвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.

Карточка № 61

МАЙ

Занятие 1.

Задачи. Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Пособия. Мячи среднего размера по количеству детей, 1—2 наклонные доски

Солепложение занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с мячом*).

1. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

2. *И. п.:* лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить. Повторить 4—5 раз. Движение выполнять оживленно.

3: *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3—4 раза.

4. Прыжки на двух и на одной ноге (20—30 сек). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Упражнение дети выполняют все одновременно 3—4 раза. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2—3 м), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что бросать надо как можно дальше.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2—3 раза. Задание дети выполняют по одному друг за другом. Следить, чтобы они не торопились и не наталкивались друг на друга.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все дети одновременно 5—6 раз по сигналу воспитателя. На расстоянии 40—50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.

Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом). Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Карточка № 62

МАЙ

Занятие 2.

Задачи. Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве умения быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги или 2 стойки пейка или веревка

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4—5 раз.
2. *И. п.:* стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20—30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Обратит внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занимали удобную позу и старались бросать как можно дальше.

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не менее 5—6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползть сразу 2—3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем кто продолжает ползти.

Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

Карточка № 63

МАЙ

Занятие 3.

Задачи. Упражнять в метании вдаль ОДНОЙ рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения* (с платочком).

1. *И. п.:* стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево — «Полоскаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3—5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах (20—30 сек). Платочек держать в одной руке. Хольба левг за левгом. Положить платочек

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом 2—3 раза по двум скамейкам, которые располагаются рядом. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.

Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Основное внимание обращается на замах и энергичный бросок. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек и выполняет упражнение вместе с детьми.

Полвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

Карточка № 64

МАЙ

Занятие 4.

Задачи. Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений ориентировки в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег в колонне по одному.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Деревья качаются на ветру», опустить руки немного отдохнуть и повторить упражнение.

2. *И. п.:* лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед — в стороны - назад—«Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими — «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Прыжки на двух ногах на месте (20—25 сек) — «Зайки прыгают». Прыгать ритмично легко отталкиваться от пола Хольба друг за другом.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4—5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него.

Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5—2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8—12 раз.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6—8 раз. На расстоянии 40—50 см на коврик кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.

Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

Примечание. Если дети слабо ориентируются в помещении, долго занимают место для выполнения упражнения, в прокатывании мяча, то прыжки в длину не проводятся.

Карточка № 65

МАЙ

Занятие 5.

Задачи. Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.

Пособия. Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег за воспитателем со сменой направления.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону, одновременно поворачивая корпус. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

2. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, мяч держать обеими руками на груди, локти развернуть в стороны. Подтянуть согнутые в коленях ноги к туловищу, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. Ходьба в колонне по одному. Мяч лежать в руках

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполнять задание всем одновременно 8—10 раз. Сетка располагается на уровне глаз ребенка. Бросок выполнять из-за головы и от груди. Показать и объяснить детям, что через сетку легче перебросить мяч, если бросить его из-за головы. В сетку удобнее бросать мяч от груди.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Выполнять задание по одному друг за другом 2—3 раза. В конце скамьи кладется коврик или мат. Воспитатель становится в том месте, где дети спрыгивают, и по необходимости помогает им. Илвт по скамейке дети самостоятельно.

Подвижная игра «Мои веселый звонкий мяч» (вариант с пскоками и бегом). Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.

Карточка № 66

МАЙ

Занятие 6.

Задачи. Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих) 1—2 гимнастические скамейки

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег с обручем в пучках со сменой темпа.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем).-

1. *И. п.:* стоя, руки внизу, обруч лежит на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол. Повторить 3—5 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги развести пошире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться. Повторить 3—5 раз.

4. Бег врассыпную по всему помещению с обручем в руках— «Едут машины» (20—30 сек). Хольба в колонне по одному. Положить обручи.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. Задание выполнять по одному друг за другом 2—3 раза.

Катание мяча. Дети по двое рассаживаются друг против друга, на расстоянии 1,5—2 м. Выполнять задание 8—12 раз. Обратить внимание, чтобы дети следили, как катится мяч от товарища, как отталкивать его.

Полвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Повторить 2—3 раза.

Третья часть.- Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Карточка № 67

МАЙ

Занятие 7.

Задачи. Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и бег в колонне по одному и врассыпную

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с мешочком с песком*).

1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны - верх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мешочек держать одной -рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3—4 раза одной, затем другой рукой.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (20— 30 сек).

Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки

Упражнения в основных видах движений. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расстоянии 2,5—3 м. Выполнять задание всем одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу воспитателя, после того когда он проверит, все ли дети правильно держат мешочек в указанной руке.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6—8 раз. Обратит внимание на отталкивание и приземление на обе ноги. Напомнить, что прыгать следует как можно дальше.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба друг за другом с замедлением темпа.

Карточка № 68

МАЙ

Занятие 8.

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках. маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Хольба и *без* лнуг за лнугом с мячом в руках.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения (*с мячом*).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять, руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз..

4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча через сетку вверх - вдаль и в сетку. Задание выполнять всем одновременно 6—8 раз. Расстояние до сетки 1,5—2 м. Обозначить чертой место, от которого дети должны бросать мячи. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми и напоминает, что бросать надо энергично вперед и вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Руки надо держать в стороны, смотреть вперед на скамейку. Основное внимание уделять мягкому приземлению при соскоке.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба обычновенным шагом и на носках.