

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
д/с № 19 «Солнышко»

Картотека

«Физическая культура Во второй группе раннего возраста»

**Составили воспитатели:
Бочкарева А.В.
Коновалова О.М.**

Кстово, 2020 г

Апрель

Занятие №1

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

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

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью.

Круговые движения рук (одна вокруг другой) — «наматывание нитки на клубок» (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 (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» (4—5 раз).

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

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее (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, по 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, у кого бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.

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

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

Занятие №2

Программное содержание. Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3—4 больших обруча или ящики (50x50 см).

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

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

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

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

3. *И. п.*: сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы.

Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать ноги в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить (3—4 раза каждой ногой).

4. Бег друг за другом, платочек в одной руке (15—20 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают под дугу. 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 все одновременно 4—6 раз. Обратить внимание, чтобы дети заняли правильно исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком.

Прыжок выполнять по сигналу воспитателя, прыгать как можно дальше.

Подвижная игра «Пузырь» (2—4 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.

Примечание. Если метание в цель организуется как индивидуальное упражнение с ребенком, то прыжки в длину с места не проводятся.

Занятие № 3

Программное содержание. Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч 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.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег в рассыпную.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения* (с погремушкой)

1. *И. п.*: стоя, погремушка в одной руке внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать 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 (2—3 раза каждой рукой).

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

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

Основные виды движений. Бросание мяча на дальность двум руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4—6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегу за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

Катать мяч друг другу (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 разрешит детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мя надо отталкивать энергично.

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

3 часть. Ходьба по кругу взявшись за руки.

Занятие №4

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

Пособия. По 2—3 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка, 1—2 наклонные доски, лента и 2 стойки.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному (40 с). Ходьба.

2 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 вниз (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 кубик (4— браз).

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 выполнять в другую сторону (2—3 раза каждую).

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

Основные виды движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно, по одному идут друг за другом. Во время ходьбы держать руки в стороны, идти смело, не торопиться.

Бросание мяча вверх и вниз через ленту. Выполнять задание одновременно всей подгруппой 8—12 раз. Воспитатель помогает встать по одной или по обе стороны ленты, расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, головы, снизу.

Бросок выполнять только по сигналу воспитателя, затем малыши догоняют

мячи и возвращаются на место.

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

3 часть. Ходьба враспынную и парами.

Занятие №5

Программное содержание. Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать 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.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному.

2 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 (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 (4—6 раз).
3. *И. п.:* 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 (3—4 раза).
4. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение (3—4 раза).
5. Пскоки на двух ногах на месте — «белочки прыгают» (20—30 с), шишки держать в руках. Ходьба друг за другом.

Пройти к месту для метания.

Основные виды движений. Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли руку, напоминает, что бросок должен быть энергичным.

Прыжки в длину с места на двух 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 перед прыжком.

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

3 часть Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.

Занятие №6

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.

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

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег с лентой в руке.

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

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

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками законцы.

Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них, наклонить вперед, взять ленту (3—4 раза).

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

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

Положить ленту на место.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Повторить упражнение 2- 3 раза. Предложить детям идти по скамейке самостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны.

Воспитатель поддерживает детей во время спрыгивания со скамейки.

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

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

3 часть. Ходьба. Игра «Кто тише».

Занятие №7

Программное содержание. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность 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.

Методика проведения занятия.

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

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

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

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

Ходьба друг за другом. Положить обруч на место.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом. Обратить внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Бросание мяча на дальность 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.

Подвижная игра «Птички в гнздышках» (3—4 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие №8

Программное содержание. Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве

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

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения (с мешочком).*

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 (3—4 раза).

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

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

4. Пскоки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

Основные виды движений. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно 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.

Подвижная игра «Птички в гнздышках» (3—4 раза).

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

Май

Занятие №1

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность 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.

Методика проведения занятия.

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

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

1. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом руки вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнять влево (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 (4—5 раз).

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

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

Основные виды движений. Бросание на дальность 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 (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) — 3—4 раза.

3 часть. Ходьба по кругу взявшись за руки.

Занятие №2

Программное содержание. Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию 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, рейка или веревка.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег змейкой за воспитателем между с

2 часть. *Общеразвивающие упражнения* (на стуле).

1. *И. п.:* сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени (4-5 раз).

2. *И. п.;* стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки

вверх, наклониться вперёд через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья (4-6 раз)

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

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

Основные виды движений. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задания все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Обратить 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 мене 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 » (2—3 раза).

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

Занятие №3

Программное содержание. Упражнять детей в метании на дальность 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.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платочек в руке.

2 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 бельё», затем выпрямиться, потянуться вверх (3—4 раза).

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

3. *И. п.*: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди поднять ноги и руки вперед, опустить (3—5 раза).

4. Пскоки на месте на двух ногах (20—30 с). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке (2—3 раза). Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом по двум скамейкам, стоящим параллельно. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились. Бросание мешочков на дальность 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.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (3-4 раза).

3 часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

Занятие №4

Программное содержание. Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному.

2 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 (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 (3—4 раза).

4. Пскоки на двух ногах на месте (20—25 с) — «зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

Основные виды движений. Бросание мяча на дальность 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» (2—3 раза).

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

Занятие №5

Программное содержание. Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, 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.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

2 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 (3

—4 раза в каждую сторону).

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

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

4. Поскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. В колонне по одному. Мяч держать в руках.

Основные виды движений. Бросание мяча на дальность - сетку вверх и двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполняя 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 перебросит 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 кладут коврик или мат.

Воспитатель становится в том месте, где дети спрыгивают, и по необходимости помогает им. По скамейке дети идут самостоятельно.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с подскоками и бегом) -2-3 раза.

3 часть. Ходьба за воспитателем с остановкой по сигнал.

Занятие №6

Программное содержание. Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.

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

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.

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

1. *И. п.*: стоя, руки внизу, обруч на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол (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 (3—4 раза).

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

4. Бег врассыпную с обручем в руках — «едут машины» (20—30 с). Ходьба в колонне по одному. Положить обручи.

Основные виды 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.

Подвижная игра Мой веселый звонкий мяч» (2—3 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Занятие №7

Программное содержание. Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения* (с мешочком).

1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз (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 (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 (3—4 раза одной и другой рукой).

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (20—30 с). Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки.

Основные виды движений. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Стараться бросить на расстояние 2,5—3 м, Выполнять задание всем одновременно по 3—4 раза одной и другой 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.

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 надо как можно дальше.

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

3 часть. Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе.

Занятие №8

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать 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.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках

2 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 (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 (4—5 раз).

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

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

Основные виды движений. Бросание мяча через сетку 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» (2—3 раза).

З ч а с т ь. Ходьба обыкновенным шагом и на носках.