

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Красная шапочка» общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию
детей»

Практические материалы к программе

«Здоровый малыш»

Разработчики программы :

Ю. В. Малыгина — заведующая

Е.В. Коурова — зам. заведующего

С. Л. Шост — инструктор по ФИЗО

г. Лесной

Сентябрь

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> - «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в прямом направлении); - «Принеси игрушку» (учить детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве); - «Доползи до погремушки», «Доползи до куклы Ани» (упражнять в ползании, способствовать развитию самостоятельности).

Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
<p>Учить детей ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия.</p>	<p>Ящик (50X50X10 см), палка (1,5–2–2,5 м), погремушка.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принести игрушку – ходьба в прямом направлении (3–4 м) до предмета. 2. «Доползи до погремушки». Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют упражнение по одному, воспитатель помогает каждому ребенку. Дети от 1 года 6 месяцев и старше выполняют упражнение все одновременно. 3. Упражнение с длинной палкой. <i>И. п.:</i> сидя на коврик, обеими руками держаться за палку. Поднять руки вверх и опустить вниз. Воспитатель помогает детям сесть на ковровую дорожку так, чтобы все были обращены лицом в одну сторону; младшей подгруппе, в которой занимаются 2–3 детей, дает палку длиной 1,5 м; старшей подгруппе, из 4–6 детей, – палку длиной 2–2,5 м. Воспитатель становится лицом к детям и вместе с ними выполняет упражнение, приговаривая: «Подняли руки и опустили». 4. «Поднимись и сойди». Взойти на ящик и сойти с него. Дети сидят на стульях. На расстоянии 2–3 м от них находится ящик. Педагог предлагает детям взойти на ящик и сойти с него. По необходимости подает детям руку, помогая выполнить задание. 	<p>2 – 3 раза 2 – 3 раза</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>2 – 3 раза</p>

неделя

Игры и игровые упражнения:

- 3 - 4
- «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер);
 - «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в прямом направлении с предметом в руках);
 - «Принеси мяч» (развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга, развивать внимание);
 - «Мячик мой» (учить детей прокатывать мяч по полу (туда - обратно); ловить мяч двумя руками);
 - «Присели и встали», «Большие - маленькие» (упражнять в приседании, способствовать развитию самостоятельности в выполнении упражнений).

Физкультурные занятия /3 - 4 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей ходьбе по ограниченной поверхности, познакомиться с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово.	Дорожка из клеенки, воротца, обруч, мячи (диаметр 25-30 см) по количеству детей.	1. «Идём по дорожке». Ходьба по дорожке (3-4 м) до предмета (2-3 раза). Дети сидят на стульях, перед ними дорожка из клеенки. Воспитатель приглашает всех пройти по дорожке (мальшей берет за руку и идет с ними). Дети старшей подгруппы по возможности выполняют задание самостоятельно: они идут друг за другом.	2 - 3 раза
		2. «Присели и встали». <i>И.п.:</i> стоя, держаться за обруч. Присесть и выпрямиться. Воспитатель помогает детям взяться за обруч обеими руками и вместе с детьми выполняет упражнение, проговаривая: «Присели и встали». (Тех, кто не умеет еще держаться за обруч, воспитатель придерживает за руку.)	4 - 5 раза
		3. Ползание (2-3 м) и подлезание под воротца. Дети сидят на стульях. Перед ними на ковровой дорожке на расстоянии 2-3 м стоят воротца. По просьбе воспитателя младшие дети по одному, старшие - друг за другом ползут до воротца, подлезают под них и садятся на скамейку (или стул) на противоположной стороне. Когда все сядут, воспитатель предлагает ползти обратно.	2 - 3 раза
		4. Бросать мяч двумя руками вперед. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы (в возрасте от 1 года 6 месяцев). Воспитатель дает каждому ребенку мяч. Показывает, как надо бросить его, и предлагает повторить задание. Тем, кто не может бросить мяч, педагог помогает: встает сзади ребенка, берет его руки и вместе с ним бросает мяч.	
		5. «Идите ко мне» - ходьба с мячом. Воспитатель встает на расстоянии 3-4 м от детей, предлагает (по необходимости помогает) им взять мяч и зовет их: «Принеси мне мяч». Дети приносят мячи и отдают их педагогу (или кладут в корзину, ящик).	3 - 4 раза

Октябрь

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

- неделя
- Игры и игровые упражнения:
- 1 + 2
- «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер);
 - «Соберу листочки, спрячу на пенёчке» (продолжать учить ориентироваться в пространстве, выполнять движения по слову взрослого, упражнять в ходьбе с предметом в руках);
 - «Жучка в будке» (продолжать учить ориентироваться в пространстве, выполнять движения по слову взрослого, формировать умение перелезть через «бревно» (валик));
 - «Принеси мяч» (развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга, развивать внимание);
 - «Мячик мой» (учить детей прокатывать мяч по полу (туда – обратно); ловить мяч двумя руками).

Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании бревна, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Бревно (длина 2,5 м, диаметр 25 см), палка (2–3 м), мячи по количеству детей, игрушка.	1. «Идите к игрушке». Дети сидят на стульях в одном конце комнаты. Перед ними на расстоянии 5–8 м воспитатель, у него яркая игрушка. Он зовет малышей подойти и посмотреть игрушку. Застенчивых называет по имени.	2 – 3 раза
		2. «Ползание и перелезание через бревно» (скамейку). Дети сидят на стульях. В конце ковровой дорожки (длина 3–4 м) бревно. Они ползут на четвереньках до бревна, перелезают через него (опираясь руками и переступая" одной, потом другой ногой), садятся на стулья, находящиеся за бревном. Когда задание выполняют все, воспитатель предлагает ползти обратно. Дети младшей подгруппы выполняют упражнение по одному, старшей – друг за другом.	2 – 3 раза
		3. «Поднять и опустить руки». <i>И.п.:</i> сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Поднять руки вверх и опустить. Дети садятся на коврик, повернувшись к воспитателю, и держатся за палку. Педагог вместе с ними выполняет упражнение, регулируя темп движения.	4 – 6 раз
		4. «Присели – встали». <i>И.п.:</i> стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться. Воспитатель стоит (держит палку за середину) и вместе с детьми выполняет упражнение.	3 – 4 раза
		5. «Брось мяч». Держать мяч обеими руками и бросать его. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы (в возрасте от 1 года 6 месяцев). Воспитатель предлагает детям взять мяч из ящика или корзины. Помогает бросить мяч тем, у кого не получается бросок.	2 – 3 раза
		6. «Идите к собачке». Дети сидят на стульях, воспитатель находится на противоположной стороне комнаты, зовет малышей к себе посмотреть собачку. Они подходят, гладят собачку, она лает, и все убегают на свои места.	2 – 3 раза

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 - 4	<ul style="list-style-type: none"> - «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер); - «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в прямом направлении с предметом в руках); - «Принеси мяч» (развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга, развивать внимание); - «Мячик мой» (учить детей прокатывать мяч по полу (туда – обратно), ловить мяч двумя руками); - «Присели и встали», «Большие – маленькие» (упражнять в приседании, способствовать развитию самостоятельности в выполнении упражнений).

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве.	2 стойки (или кубы, высота 40–50 см), палка (или веревка), мячи по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба по дорожке» (ширина 40 см, длина 4–5 м). Дети младшей подгруппы идут по дорожке по одному, старшей – друг за другом. 2. «Ползание и подлезание под палку» (или веревку), установленную на высоте 40–50 см. В конце ковровой дорожки воспитатель ставит стойки с палкой. Дети ползут на четвереньках, подлезают под палку, затем встают и идут на место. 3. «Подними и опусти». <i>И. п.:</i> лежа на животе, обеими руками держаться за палку, руки вытянуты. Приподнять руки и опустить палку на пол. Дети ложатся на коврик и берутся за палку. Воспитатель становится перед ними у середины палки, поднимает палку и опускает, следит, чтобы дети лежали прямо. 4. Бросать мяч обеими руками вперед. Дети старшей подгруппы могут выполнять упражнение самостоятельно. Малышам дают мяч и предлагают попытаться бросить его. 5. «Бегите ко мне» и ходьба за воспитателем. Упражнение выполняют дети от 1 года 6 месяцев. 	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p>

Ноябрь

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

- 1 – 2
- «Принеси мяч» (развивать координацию движений, совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, упражнять в метании предметов на дальность, развивать ловкость);
 - «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия и глазомер);
 - «Пройди по мостику» (упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия и глазомер, приучать выполнять задание самостоятельно);
 - «Брось мяч» (активизировать различные группы мышц, развивать ловкость, координацию движений);
 - «Жучка в будке» (продолжать учить ориентироваться в пространстве, выполнять движения по слову взрослого, формировать умение перелезть через «бревно» (валик));

Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Познакомить детей с броском мешочка на дальность правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве.	2 стойки, палка, гимнастическая доска (ширина 30–25 см), мешочки с песком или маленькие мячи по количеству детей, кукла.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба» по доске, положенной на пол. Дети сидят на стульях. Перед ними доска, на одном конце которой сидит кукла. Воспитатель показывает, как пройти по доске. Дети младшей подгруппы выполняют задание по одному. По необходимости воспитатель поддерживает их за руку. Дети старшей подгруппы могут выполнять движение поточно (друг за другом). 2. «Ползание и переступание» веревки или рейки, приподнятой на высоте 10 см. На расстоянии 3–4 м от детей стоят стойки, на них укреплена рейка или можно вставить рейку в отверстия куба. Воспитатель показывает, как переступить рейку. Сначала дети ползут на четвереньках, затем встают и переступают рейку. Малыши переступают рейку, лежащую на полу. Дети старшей подгруппы переступают палку, находящуюся на высоте 10 см. Упражнение выполняется поточно (друг за другом). Если дети затрудняются, воспитатель поддерживает их за руку. 3. «Присели, выпрямились». <i>И.п.:</i> стоя, держаться руками за обруч. Присесть и выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми. 4. «Бросание». <i>И.п.:</i> стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мешочек с песком (мяч) на дальность (правой и левой рукой). Воспитатель показывает детям, как поднять руку вверх и далеко бросить мяч. Это упражнение выполняют только дети от 1 года 6 месяцев. 5. «Поднимаем ножки». <i>И.п.:</i> лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять ноги до палки и опустить на пол. Воспитатель помогает детям лечь прямо. 6. Игровое упражнение «Догоните куклу» и ходьба. Воспитатель предлагает детям поиграть с куклой – догнать ее. Малыши догоняют куклу, она их гладит, и игра повторяется. Дети младшей подгруппы идут к кукле. 	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>по 2 – 3 раза</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>25 – 30 сек.</p>



Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> - «Доползи до игрушки» (упражнять детей в ползании, способствовать развитию самостоятельности); - «В гости к плюшевому зайке» (учить согласовывать свои действия с текстом, ходить более уверенно по ребристой доске); - «Брось мяч» (активизировать различные группы мышц, развивать ловкость, координацию движений); - «Принеси мяч» (развивать координацию движений, совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, упражнять в метании предметов на дальность, развивать ловкость); - Игровые упражнения с палкой.

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомиться с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.	Ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей.	1. «Ходьба» в прямом направлении (2–3 м) и по ребристой доске. Воспитатель показывает, как пройти по ребристой доске. Дети повторяют упражнение. При необходимости воспитатель помогает ребенку встать на доску и сойти с нее. Все проходят по доске на противоположную сторону комнаты и садятся на стулья. Затем идут обратно.	2 – 3 раза
		2. «Ползание» по дорожке между двумя линиями (ширина 50 см), встать, выпрямиться, изойти на ящик и сойти с него. Дети выполняют упражнение самостоятельно. По необходимости, когда ребенок встает на ящик, воспитатель поддерживает его за руку, подбадривая.	2 – 3 раза
		3. «Сесть и лечь». <i>И. п.:</i> лежа на спине, держаться за палку, руки вытянуты, сесть и лечь. Воспитатель держит палку посередине и медленно тянет ее к себе и опускает, приговаривая: «Сели и легли», напоминает детям, что за палку надо держаться крепко.	4 – 6 раз
		4. «Присесть, выпрямиться». <i>И. п.:</i> стоя, держаться за палку, присесть и выпрямиться. Дети держат палку хватом сверху. Воспитатель, повернувшись к ним, держит палку за середину и вместе с детьми выполняет упражнение.	4 – 6 раз
		5. «Брось мяч». Бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками, бежать за мячом. Воспитатель показывает детям старшей подгруппы, как поднять мяч над головой и бросить его. Малыши бросают мяч, держа его обеими руками снизу, они просто отталкивают его от себя. Старшие ребята сами бегут за мячом и повторяют бросок. Малышам может подать мяч воспитатель.	3 – 4 раза

Декабрь

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

- 1 - 2
- «Доползи до игрушки» (упражнять детей в ползании, развивать координацию движений, глазомер);
 - «Найди шапочку для куклы» (упражнять в ползании и подлезании, выполнять действия в соответствии с текстом, расширять пассивный словарь);
 - «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер);
 - «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в прямом направлении с предметом в руках);
 - Игровые упражнения с мячом;
 - «Я по тропочке иду...» (учить бегать стайкой вместе с другими детьми, не натываясь друг на друга, выполнять движения /ходить и бегать/ в соответствии с текстом).

Физкультурные занятия /1 - 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, учить бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность.	Гимнастическая доска, ящик, стойки, палка (или воротца), мячи и кегли по количеству детей.	1. «Ходьба по доске». Ходить по доске, затем пройти 2-3 м, взойти на ящик и сойти с него. Детям старшей подгруппы воспитатель предлагает пройти по доске самостоятельно.	2 - 3 раза
		2. «Ползание и подлезание» под палку (высота 40-50 см). <i>И. п.:</i> стоя у палки, приподнятой на высоту 40-50 см, по другую сторону палки на полу стоят кегли (или игрушки). Наклониться вперед над палкой, взять кеглю и поднять ее вверх, наклониться, поставить кеглю на пол, выпрямиться и показать руки.	2 - 3 раза
		3. «Упражнение с кеглей». <i>И. п.:</i> сидя, обеими руками держать кеглю. Положить кеглю на пол с правой стороны, показать руки, взять кеглю, переложить ее в левую сторону и опять показать руки. Упражнение выполняют только дети старшей подгруппы.	3 - 4 раза
		4. Бросать мяч на дальность из-за головы обеими руками. Воспитатель показывает, как бросить мяч: поднимает руки вверх, отводит их назад и резким движением вперед бросает мяч, выполняет упражнение еще раз вместе с детьми старшей подгруппы. Малыши бросают мяч снизу обеими руками.	4 - 5 раз
		5. Игровое упражнение «Догоните мяня» и спокойная ходьба рядом с воспитателем. При выполнении задания воспитатель все время меняет направление бега. Дети младшей подгруппы выполняют игровое упражнение «Бегите ко мне».	25 - 30 сек.

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

- 3 - 4
- «Поднимай ноги выше» (упражнять детей в ходьбе, идти высоко поднимая ноги, перешагивая предметы высотой 5 - 10 см и при этом не терять равновесия);
 - «Перелезть через бревно или гимнастическую скамейку» (совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезть через невысокие препятствия);
 - Упражнения с палками;
 - «Зайка» (упражнять в перешагивании предметов)

Физкультурные занятия /3 - 4 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве.	Длинные палки (2-3), гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, игрушка мишка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба с высоким подниманием ног». Ходить высоко поднимая ноги. Переступать через палки (веревки), положенные на пол, на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Палки лежат на ковровой дорожке, чтобы не катились. Воспитатель показывает, как идти высоко поднимая ноги, не наступая на палки. 2. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку. Дети сидят перед гимнастической скамейкой, за ней на небольшом расстоянии стул, на котором сидит мишка. Воспитатель напоминает детям, что во время ползания надо смотреть вперед, на скамейку. Малыши вместо скамейки могут перелезть через бревно. 3. «Поднимаем руки». <i>И. п.:</i> сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться каждой рукой за палку (хватом сверху). Поднять руки в стороны вверх и опустить. Воспитатель сидит в конце скамейки, повернувшись к детям, держит палки за концы и вместе с детьми выполняет упражнение, регулируя темп движения. 4. «Упражнение с палками». <i>И. п.:</i> то же. Держась за палки, руки вытянуть вперед, наклониться, вернуться в исходное положение. 5. «Догоните мяч». Катать мяч двумя руками вперед и догонять его. Воспитатель показывает, как надо катать мяч, отталкивая его обеими руками, затем выполняет упражнение вместе с детьми. 6. Спокойная ходьба за воспитателем с мячом в руках. 	<p>2 - 3 раза</p> <p>2 - 3 раза</p> <p>4 - 6 раз</p> <p>4 - 6 раз</p> <p>3 - 4 раза</p>
		<p>Примечание. Упражнения 5, 6 выполняют только дети старшей подгруппы. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют игровое упражнение «Беги-те ко мне».</p>	

Январь

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

- 1 - 2
- «Снежная горка» (укреплять стопы, упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности);
 - «Новогодняя ёлка» (совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске в прямом направлении);
 - Упражнения с палкой;
 - «Брось мяч» (активизировать различные группы мышц, развивать ловкость, координацию движений);
 - «Принеси мяч» (развивать координацию движений, совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, упражнять в метании предметов на дальность, развивать ловкость).

Физкультурные занятия /1 - 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе по гимнастической доске, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.	Гимнастическая доска, палка, обруч (диаметр 50-60 см), мячи по количеству детей, игрушка собачка.	1. «Ходьба по гимнастической скамейке» (или ребристой доске). Дети младшей подгруппы выполняют это упражнение с помощью взрослого.	2 - 3 раза
		2. «Ползание и пролезание» в обруч. Воспитатель стоит в конце ковровой дорожки, вертикально держит обруч (обруч может быть прикреплен к стойке) и предлагает детям ползти на четвереньках к обручу, пролезть в него, подойти, погладить собачку, которая сидит на стуле на расстоянии 1-2 м от обруча.	2 - 3 раза
		3. «Упражнение с палкой 1». <i>И. п.:</i> лежа на животе, держаться обеими руками за палку. Поднять палку и опустить.	} 3 - 4 раза
		4. «Упражнение с палкой 2». <i>И. п.:</i> лежа на спине, держаться обеими руками за палку, сесть и лечь.	
		5. Бросать мяч (или мешочек с песком) на дальность правой и левой рукой. Это упражнение выполняют дети старшей подгруппы. Дети младшей подгруппы выполняют бросок обеими руками вперед.	по 2 - 3 раза
		6. Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка». Воспитатель прячет игрушку так, чтобы дети видели, куда он ее ставит. Затем все идут искать, находят и вместе с ней играют: собачка лает, дети убегают и садятся на стулья. Игра повторяется.	2 раза

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

- 3 - 4
- «На горе» (учить ходить по наклонной поверхности, соблюдая равновесие);
 - «Перелезть через бревно или гимнастическую скамейку» (совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезть через невысокие препятствия);
 - Упражнения с мячом;
 - Упражнения с палкой.

Физкультурные занятия /3 - 4 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
<p>Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, ползании и перелезании бревна, учить бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.</p>	<p>Гимнастическая доска, бревно, палка, мячи по количеству детей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба по наклонной доске», приподнятой на 10 – 15 см. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по доске друг за другом. Воспитатель помогает малышам, придерживая за руку. 2. «Ползание и перелезание» через бревно. Бревно лежит в конце или середине ковровой дорожки. Дети выполняют упражнение друг за другом или по двое, по трое одновременно. 3. «Брось мяч». Бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками и бежать за ним. Воспитатель показывает упражнение и выполняет его вместе с детьми. Дети младшей подгруппы выполняют бросок вперед двумя руками снизу. 4. «Поднимаем ножки». <p><i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги до палки и опустить. Дети старшей подгруппы поднимают ноги и пытаются дотянуться до палки. Малыши поднимают и опускают ноги вместе с движением палки вверх (воспитатель кладет палку под ноги, чуть выше стопы).</p> 5. «Присесть и встать». <p><i>И. п.:</i> стоя, держаться за палку. Присесть и встать, не отпуская палку. Воспитатель с помощью палки регулирует движение детей, помогает им выполнить полное приседание.</p> 6. Игровое упражнение «Бегите ко мне» и спокойная ходьба за воспитателем. 	<p align="right">  2[^] – 3 раза 2 – 3 раза 3 – 4 раза 4 – 6 раз 4 – 6 раз </p>

Февраль

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> – «Еду на машине» (закреплять умение двигаться по ограниченной поверхности); – «Подползи под воротца» (упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевая его); – «Принеси игрушку» (учить детей придерживать указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве); – «Птички» (учить выполнять имитационные движения и передвигаться не натываясь на предметы); – Упражнения с мячом.

Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по дорожке, нарисованной мелом или обозначенной веревкой, шнуром (длина 2–3 м, ширина 35–30 см). Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по дорожке друг за другом. Воспитатель стоит в конце дорожки и зовет их к себе, затем все идут обратно. 2. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку (или дугу). Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа. 3. «Упражнение с мячом». <i>И. п.:</i> сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени. Дети сидят на ковре, перед ними воспитатель, он показывает движение и выполняет упражнение вместе с детьми. 4. Бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы, бежать за ним. Детям младшей подгруппы воспитатель предлагает поднять мяч над головой и бросить. Малыши сами берут мячи и повторяют бросок. 5. «Птички». <i>И. п.:</i> «Птички летают» – поднимать руки в стороны и опускать. «Птички клюют зернышки» – присесть и постучать пальцами по коленям. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы. 6. Игра «В гости к куклам» и ходьба с куклой. 	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>2 – 3 раза</p>

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

- 3 - 4
- «Я по тропочке иду» (закреплять ходьбу и учить бегать «стайкой» вместе с другими детьми, не натываясь на них);
 - Упражнения с обручем;
 - «Пролезаем в обруч» (совершенствовать навыки ползания и пролезания);
 - «На горе» (учить ходить по наклонной поверхности, соблюдая равновесие);
 - «Валенки» (упражнять детей в ходьбе, идти высоко поднимая ноги, перешагивая предметы высотой 5 - 10 см и при этом не терять равновесия).

Физкультурные занятия /3 - 4 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять в ползании и пролезании в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.	2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, мячи по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба по извилистой дорожке» (длина 3-5 м), нарисованной мелом или обозначенной шнуром. Воспитатель показывает детям дорожку, говорит им, что по дорожке надо идти так, чтобы не переступать через линии и не наступать на них. Дети старшей подгруппы идут друг за другом. Малыши идут по прямой дорожке. 2. «Ползание в пролезание в обруч». Дети ползут на четвереньках 2-3 м до обруча, который держит воспитатель (обруч может быть прикреплен к стойке), пролезают в него и садятся на места. 3. «Упражнение с обручем». <i>И. п.:</i> стоя, держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки, наклониться, взять обруч и выпрямиться. 4. «Ходьба по наклонной доске». Ходить по наклонной доске (высота над полом 10-20 см) вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно, воспитатель идет рядом и по желанию ребенка подает ему руку. 5. «Бросаем мяч». Бросать мяч двумя руками через ленту (или сетку), натянутую на уровне груди ребенка. Дети стоят на расстоянии 0,5-1 м от ленты и вместе с воспитателем бросают мячи через нее, затем бегут за мячом и снова бросают. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев бросают мяч двумя руками вперед. 6. «Идти по глубокому снегу» - ходить высоко поднимая ноги. Вся подгруппа детей идет гурьбой за воспитателем. Действия детей воспитатель сопровождает эмоциональным рассказом. Застенчивых и малоподвижных берет за руку. 	<p>2 - 3 раза</p> <p>2 - 3 раза</p> <p>3 - 4 раза</p> <p>2 - 3 раза</p> <p>3 - 4 раза</p>

Март

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

- 1 - 2
- «Мяч в домике» (развивать координацию движений, упражнять в прокатывании мяча вперед);
 - Упражнения с палкой;
 - «Покормлю зверей» (закреплять навык ходьбы по ограниченной поверхности, проявлять заботливое участие к домашним животным);
 - «Перелезь через бревно или гимнастическую скамейку» (совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезть через невысокие препятствия);
 - «Зайки на лужайке» (упражнять в прыжках на месте на двух ногах).

Физкультурные занятия /1 - 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.	Ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей.	1. «Ходьба по ребристой доске». Ходить по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него. Дети идут друг за другом. По необходимости воспитатель помогает им взойти на ящик и сойти с него, побуждает малышей выполнять движения самостоятельно.	2 - 3 раза
		2. «Сесть и лечь». <i>И. п.:</i> лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держась за палку.	 3 - 4 раза
		3. «Катаем мяч». Катать мяч двумя руками вперед. Воспитатель показывает, что мяч надо взять снизу, наклониться вперед (или присесть) и оттолкнуть его двумя руками так, чтобы он покатился.	3 - 4 раз
		4. Ползание и перелезание через бревно. Сначала дети свободно ползут по коврику или ковровой дорожке друг за другом или по двое, затем перелезают через бревно.	2 - 3 раза
		5. «Шагаем в обруч». Ходить высоко поднимая ноги, переступая из обруча в обруч. Воспитатель раскладывает на ковровой дорожке 5-6 обручей один за другим и показывает, как переступать через них: высоко поднимать ноги и не наступать на край обруча. По необходимости дает малышам руку и помогает выполнить упражнение.	 3 - 4 раза
		6. «Зайчики прыгают» - прыжки на месте на двух ногах, «Мышки идут» - спокойная ходьба. Во время поскаков дети свободно держат руки. После нескольких прыжков они спокойно ходят на месте. Воспитатель обращает внимание на то, что прыгать надо легко, и сам показывает, как это делать. Дети прыгают, затем идут. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев это упражнение не выполняют.	10 - 15 сек.

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

- 3 - 4
- «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в рассыпную между предметами);
 - «Брось мяч» (активизировать различные группы мышц, развивать ловкость, координацию движений);
 - «Принеси мяч» (развивать координацию движений, совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, упражнять в метании предметов на дальность, развивать ловкость);
 - «Доползи до погремушки» (упражнять в ползании).

Физкультурные занятия /3 - 4 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в бросании мяча, учить ходить, меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве.	Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба в рассыпную» между стульями. Затем дети ставят стулья в указанное место и садятся. Дети младшей подгруппы выполняют ходьбу в прямом направлении. 2. «Ползание на четвереньках» по ковровой дорожке до определенного места. Воспитатель предлагает детям доползти до стульев, которые стоят на противоположной стороне комнаты, и сесть на них, после этого малыши ползут обратно. 3. «Бросаем мяч». Бросать мяч двумя руками вперед снизу. Задание выполняет вся подгруппа одновременно. Для ориентировки дети могут стоять за чертой. 4. «Поднимаем ножки». <i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги до палки и опустить. 5. Игра «Догоните меня». 6. «Мышки идут» – спокойная ходьба вместе с воспитателем. Застенчивых и самых маленьких детей педагог берет за руку и ходит вместе с ними. 	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>2 – 3 раза</p>

Апрель

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

1 - 2

Физкультурные занятия /1 - 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей ходить высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.	Гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> «Ходьба с перешагиванием». Ходить переступая через палку, поднятую на высоту 5–10 см. Воспитатель предлагает пройти к стульям, которые находятся на противоположной стороне комнаты. На пути к ним стоят стойки с палкой, ее надо переступить. Воспитатель встает у палки и по необходимости подает ребенку руку, помогая ему выполнить задание. Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа. «Ползание на четвереньках» по гимнастической скамейке. Воспитатель объясняет, что, ползая по скамейке, надо держаться руками за ее края. Упражнение дети выполняют по одному. Воспитатель идет рядом и по необходимости придерживает ребенка за туловище. Дети младшей подгруппы выполняют ползание на полу (на коврик). «Поднимаем руки». <i>И. п.:</i> сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться руками с обеих сторон за гимнастические палки: поднять руки и опустить. «Брось мешочек». Бросать мешочек с песком (мяч) на дальность правой и левой рукой. Можно предложить детям бросать мешочки через гимнастическую скамейку. Дети младшей подгруппы бросают мяч двумя руками снизу. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель по необходимости подает ребенку руку, помогая ему подняться и спуститься с доски. 	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>3 – 4 раз</p> <p>по 2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p>

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

3 – 4

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
<p>Учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.</p>	<p>Ребристая доска, ящик (40 x 40 x 10 см), воротики, обруч, мячи по количеству детей, лента.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба по ребристой доске». Идти по ребристой доске, взойти на ящик (находится на расстоянии 1–2 м от доски) и сойти с него. Доска и ящик лежат на ковровой дорожке. Если дети уверенно выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом. В противном случае они выполняют задание по одному. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев только идут по ребристой доске. 2. «Ползание и подлезание под воротца». Дети ползут друг за другом по коврику до ворот, подползают под них и идут к стульям. Первыми выполняют упражнение более смелые дети. 3. «Бросаем мяч». Бросать мяч через ленту (сетку), расположенную на уровне груди ребенка. Воспитатель предлагает детям встать с одной стороны ленты и взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросать мяч: поднять обе руки над головой и резким толчком перебросить его через ленту. Дети младшей подгруппы бросают мяч вперед, не перебрасывая через ленту. 4. «Упражнение с обручем 1». <i>И. п.:</i> сидя, держаться обеими руками за обруч (хватом сверху). Поднять руки и опустить. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми. 5. «Упражнение с обручем 2». <i>И. п.:</i> стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться. Воспитатель говорит: «Присели и встали», регулируя темп выполнения упражнения. 6. Игра «Догоните собачку» и ходьба за собачкой. 	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>2 – 3 раза</p>

Май

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя
1 – 2

Игры и игровые упражнения:

– Игры и упражнения на закрепление навыков выполнения основных движений

Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание, развивать ловкость и самостоятельность.	Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба по гимнастической скамейке» с помощью воспитателя. Дети выполняют упражнение по одному. Воспитатель помогает им встать на скамейку и сойти с нее, а также придерживает ребенка за руку во время ходьбы. 2. «Ползание и перелезание». Ползание (3–4 м) и перелезание через гимнастическую скамейку. Все дети одновременно ползут до гимнастической скамейки, перелезают её. Воспитатель находится у скамейки, по мере необходимости помогает детям. 3. «Бросаем мяч». Бросать мяч двумя руками из-за головы. Упражнение дети выполняют все одновременно, затем бегут за мячом и возвращаются обратно. 4. «Лечь, сесть». <i>И. п.:</i> сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Лечь и снова сесть, не отпуская палку. Движение выполняется в спокойном темпе. 5. «Поднять и опустить руки». <i>И. п.:</i> лежа на животе, держаться обеими руками за палку, руки вытянуть вперед. Приподнять руки и опустить. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямляли руки и поднимали голову. 6. Игра «В гости к куклам». Дети бегут к куклам, которые сидят на стульях на расстоянии 4–6 м от детей. Мальчи берут кукол и ходят с ними. 	<p style="text-align: center;">2 – 3 3 раза</p>  <p style="text-align: center;">2 – 3 раза</p>  <p style="text-align: center;">4 – 5 раз</p> <p style="text-align: center;">3 – 4 раз</p> <p style="text-align: center;">2 – 3 раза</p>

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя

Игры и игровые упражнения:

3 – 4 – Игры и упражнения на закрепление навыков выполнения основных движений

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей ходьбе со сменной направлением, бросанию в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	Гимнастическая скамейка, наклонная доска, ящик (или корзина), мячи по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба со сменой направления». Воспитатель приглашает детей идти за ним, проходит к противоположной стороне комнаты и предлагает пойти в другую сторону. 2. «Ползание по гимнастической скамейке». Дети выполняют задание по одному. 3. «Упражнение с мячом». <i>И. п.:</i> Сидя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх и опустить на колени. Дети сидят на ковре, повернувшись к воспитателю. Все одновременно выполняют упражнение. 4. «Бросим мяч». Бросать мяч в обруч (корзину), установленный на уровне груди ребенка на расстоянии 50–70 см. Упражнение выполняют одновременно 2–3 ребенка. Дети встают вокруг обруча (корзины) на расстоянии, отмеченном чертой (веревкой, палкой), и вместе с воспитателем бросают мячи. Затем задание выполняют другие дети. 5. «Ходьба по наклонной доске» вверх-вниз. Дети идут по доске друг за другом, не торопясь. По желанию малышей воспитатель разрешает им пройти по доске самостоятельно. 6. «Зайчики прыгают» – прыжки на двух ногах, руки держать свободно. Ходьба в медленном темпе за воспитателем. 	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>10 – 15 сек.</p>

Игры и игровые упражнения

Упражнения с длинной палкой



1. И.п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку (хватом сверху), руки вытянуты. По сигналу «сядем» воспитатель поднимает палку, дети подтягиваются к ней и садятся; по сигналу «ляжем» палку медленно опускает, дети возвращаются в исходное положение.



2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, воспитатель держит палку на высоте выпрямленных ног детей. По сигналу «поднимите ноги, достаньте палку» дети поднимают ноги до прямого угла с туловищем и опускают их. (В начале года, когда дети не понимают словесных указаний, следует прикоснуться палкой к ступням ребенка, побуждая его удержать палку пальцами ног.)



3. И.п.: лежа на животе, держаться за палку обеими руками хватом сверху. Воспитатель немного приподнимает палку, и вместе с ней дети приподнимают корпус; палку медленно опускает, и дети возвращаются в исходное положение.

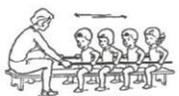
4. И.п.: сидя, держаться за палку обеими руками хватом сверху. Поднять руки вверх и опустить. Воспитатель вместе с детьми поднимает и опускает палку.



5. И.п.: стоя, держаться за палку хватом сверху. Присесть (каждый приседает так, как ему удобно, не требовать от детей приседать на носки) и выпрямиться.



6. И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться за палку (с каждой стороны). Воспитатель сидит в конце скамейки лицом к детям и регулирует движение. Сгибать и разгибать обе руки одновременно или попеременно – одна рука продвигается вперед, другая подтягивается к туловищу, палка движется вперед-назад.



7. И.п.: то же. Наклоняться попеременно в одну и другую сторону, при наклоне влево левая рука с палкой опускается вниз правая поднимается вверх, при наклоне вправо движения рук противоположные.

Упражнения с обручем

1. И.п.: сидя, свободно держать обруч обеими руками. Поднять руки вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч.

2. И.п.: стоя, держать обруч обеими руками. Присесть и выпрямиться.

3. И.п.: то же. Наклониться вперед (можно присесть), положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки, наклониться, взять обруч и выпрямиться.



Упражнения с мячом

1. И.п.: стоя, держать мяч обеими руками. Присесть, положить мяч на пол, выпрямиться и показать руки, присесть, взять мяч и показать его воспитателю.



2. И.п.: стоя у рейки (веревки), поднятой на высоте 40–50 см держать мяч в обеих руках. Наклониться вперед через рейку, положить мяч на пол, выпрямиться и показать руки. Наклониться, взять мяч, выпрямиться и поднять его вверх.

3. И.п.: сидя на полу (позже на гимнастической скамейке), держать мяч в руках. Повернуться в одну сторону, положить мяч на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, наклониться, взять мяч и выпрямиться. То же повторить в другую сторону.



4. И.п.: стоя (свободно). Собрать и принести воспитателю сначала маленькие, затем средней величины мячи, цветные шарики, которые рассыпаны по всему помещению.

Упражнения в движениях имитационного характера

1. И.п.: стоя. Поднять руки в сторону и опустить — «птички машут крыльями».
2. И.п.: то же. Присесть, постучать пальчиками по коленям и выпрямиться — «птички клюют зернышки».
3. И.п.: стоя свободно по всей площадке. Ходить высоко поднимая ноги — «ходить по глубокому снегу», «ходить по воде».
4. И.п.: то же. Прыгать (пытаться выполнить) на месте на двух ногах — «зайки прыгают», «мячик скачет».
5. И.п.: то же. Ходить тихо, пытаясь подняться на носочки, — «мышки ходят тихо-тихо».
6. И.п.: стать на четвереньки. Идти вперед на четвереньках — «собачки идут».

Игровые упражнения

«Идите (бегите) ко мне»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении без остановки.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях или на скамейке. Воспитатель становится на противоположную сторону комнаты на расстоянии 5–8 м от детей и зовет их к себе, называя по именам. При повторении упражнения воспитатель переходит на другую сторону комнаты.

«Принеси игрушку»

Задачи. Учить детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Перед ними на расстоянии 3–5 м стул, на нем игрушка. Воспитатель зовет к себе кого-либо из детей и предлагает ему принести игрушку: «Ты видишь, Леночка, там курочка сидит, принеси мне ее, пожалуйста!» Ребенок идет, берет игрушку и приносит ее. Воспитатель благодарит ребенка, называет еще раз игрушку и просит отнести ее на место. Затем это задание выполняет другой ребенок.

Если упражнение проводится с детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев, то ребенок выполняет задание вместе с воспитателем, он берет ребенка за руку, идет с ним за игрушкой и также относит обратно.

Когда дети освоят это задание, упражнение можно провести с подгруппой. Воспитатель раскладывает игрушки (по количеству участников) на расстоянии 4–6 м от детей. Затем предлагает им пойти и принести по одной игрушке, а затем отне-

сти на место. Воспитатель помогает лишь тем, кто затрудняется в выполнении задания. Каждую игрушку дети кладут на отдельный стул.

«Перешагни палку»

Задачи. Учить детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их, развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Положить на середину коврика палку. В конце коврика поставить стул и на сиденье положить игрушку (матрешку, зайку, и т. п.).

Воспитатель предлагает ребенку пройти по коврику, перешагнуть палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вернуться на место. Затем задание выполняет другой ребенок.

Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (дети идут друг за другом). Можно также усложнить упражнение: положить на пол параллельно 2–3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо следить, чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

«Пройди по дорожке»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер.

Описание упражнения. Подгруппа детей сидит на стульях у одной из стен комнаты. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии или кладет 2 веревки длиной 2,5–3 м на расстоянии 35–30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут к мишке (кукле, зайке), который сидит на стуле (примерно в 1 м от конца дорожки) и ждет их. Идти надо осторожно; когда ребенок подойдет к мишке, он может его погладить, а затем вернуться на место.

Вначале воспитатель приглашает каждого ребенка, называя его по имени; дети идут по дорожке по одному. По необходимости воспитатель подает ребенку руку и обращает внимание на то, чтобы он не наступал на линии или веревки. Постепенно дети упражняются в ходьбе по дорожке друг за другом, а затем возвращаются по ней обратно. Надо следить, чтобы они не мешали друг другу и не наталкивались на идущего впереди.

«Пройди по мостику»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задание самостоятельно.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Воспитатель кладет перед ними на пол доску (длина 2–3 м, ширина 30–35 см) – это мостик – и предлагает пройти по нему. На расстоянии 1 м от конца мостика стоит стул, на котором сидит зайчик (или другая игрушка).

Вначале дети выполняют упражнение по одному и воспитатель помогает им, придерживая за руку. Затем это задание дети выполняют самостоятельно.

После нескольких повторений дети идут по мостику друг за другом. Воспитатель следит, чтобы они не толкали друг друга и не сходили с доски, удерживали равновесие.

«Поднимай ноги выше»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе, идти высоко поднимая ноги, перешагивать предметы высотой 5–10 см и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях перед ковриком (или ковровой дорожкой), на котором расставлены 3–4 палки на высоте 5–10 см на расстоянии 30–40 см одна от другой. Воспитатель показывает, как надо переступать через палки: высоко поднимать ноги и стараться не задеть их. При необходимости подает малышу руку и вместе с ним переступает палки, затем ребенок идет до конца коврика и возвращается на место.

После неоднократного повторения детям 1 года 6 месяцев предлагают выполнить задание самостоятельно. Можно разрешить переступать палки, идя друг за другом. При этом надо следить, чтобы каждый ребенок точно выполнил задание.

«К куклам в гости»

Задачи. Приучать детей идти в указанном направлении: передвигаться индивидуально и небольшими группами.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 5–6 м на стульях сидят куклы. Воспитатель показывает на кукол и спрашивает: «Что это?» Дети называют. «Правильно, это куклы», – говорит воспитатель. «Покажите, где сидят куклы». Дети показывают. «Пойдем к куклам в гости». Самых маленьких и застенчивых воспитатель берет за руку, и все вместе идут к куклам. Воспитатель здоровается с куклами и разрешает каждому ребенку взять куклу. Затем все идут обратно к стульям и садятся. После этого детям предлагают встать и отнести кукол обратно, а самим вернуться на места. Игра повторяется.

В начале года воспитатель называет каждого ребенка по имени и предлагает ему взять куклу и вернуться на место. После 3–4-кратного повторения задание выполняет одновременно вся подгруппа. Дети могут пойти в гости с мишкой, зайцем.

«Принеси мяч»

Задачи. Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга, развивать внимание.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Воспитатель обращается к ребенку по имени и говорит: «Юрочка, посмотри, как покатился мяч, догони его и принеси мне», катит мяч (не очень сильно) и вместе с ребенком идет за мячом. Помогает взять мяч, отходит на расстояние 3–4 м и зовет ребенка к себе. Когда малыш принесет и отдаст мяч, воспитатель приглашает другого ребенка и так же играет с ним.

После того как все дети освоят ходьбу за мячом, воспитатель проводит упражнение одновременно с 2–3 детьми: катит мяч каждому ребенку и говорит: «Смотри, Танечка, мяч покатился к двери. А твой мяч, Игорек, покатился к горке».

«Догоните меня»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в указанном направлении.

Описание упражнения. Подгруппа сидит на стульях или на скамейке по одной стороне комнаты. «Догоните меня», – говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне. Застенчивых и робких детей называет по имени. Когда дети подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню». Все возвращаются на свои места, и игра повторяется.

Для того чтобы игра проходила более интересно, воспитатель предлагает малышам (начиная с 1 года 6 месяцев) догнать собачку, куклу или другую игрушку, которая находится у него в руках. Воспитатель не должен быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Когда они займут свои места, их надо похвалить, сказать, что все малыши хорошо бегает.

«Доползи до погремушки»

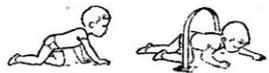
Задачи. Упражнять детей в ползании, способствовать развитию самостоятельности.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними ковер (или ковровая дорожка), в конце которого на гимнастической скамейке или стуле лежит погремушка. Воспитатель показывает, как надо ползти на четвереньках до погремушки, затем выпрямиться, взять погремушку, позвенеть, положить ее на стул и вернуться на место. Дети по очереди выполняют упражнение.

Воспитатель, впервые проводя упражнение, должен ползти вместе с малышами до погремушки. Когда дети усвоят задание, на гимнастическую скамейку можно положить несколько погремушек (по числу участников). Упражнение выполняет вся подгруппа.

Игровое задание повторяется и с детьми третьего года жизни. Не следует предлагать малышам быстро передвигаться на четвереньках, это снижает качество движений.

«Подползи под воротца»



Задачи. Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевать его.

Описание упражнения. Дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Впереди на коврик на расстоянии 2–3 м поставлена дуга – воротца. Воспитатель приглашает самого смелого малыша, предлагает ему доползти на четвереньках до воротца, пролезть под ними, встать и вернуться на свое место.

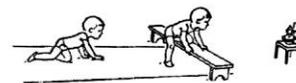
По мере усвоения упражнения можно усложнить его: ползти на четвереньках и пролезть в обруч, подлезть под 2–3 дуги, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга.

Малышам полутора лет доступно подлезть под палку, под рейку и под гимнастическую скамейку. При этом упражнение выполняют одновременно все дети подгруппы.

«Перелезь через бревно (или гимнастическую скамейку)»

Задачи. Совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезать через невысокие препятствия.

Описание упражнения. Организация детей такая же, как в двух предыдущих упражнениях. В конце коврика на расстоянии 2–3 м от детей кладут бревно (гимнастическую скамейку), через которое ребенок должен перелезть. На расстоянии 1 м от бревна на стул ставят неваляшку. Когда ребенок перелезет через бревно, он подходит к игрушке, гладит ее и возвращается на место (рис. 11).



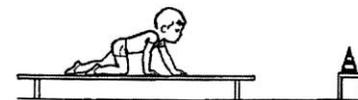
Воспитатель или кто-либо из детей показывает, как надо перелезть через бревно (скамейку). Можно перелезть любым способом. Вначале дети выполняют задание по одному, затем друг за другом и при наличии места одновременно всей подгруппой.

«Будь осторожен!»

Задачи. Упражнять в ползании по ограниченной и приподнятой над полом поверхности, приучать быть внимательными.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, расставленных вдоль гимнастической скамейки. Ребенок подходит к одному концу скамейки, становится на нее на четвереньки и проползает до другого конца скамейки, держась за ее края, затем встает или сползает со скамейки любым способом, идет к пирамидке, которая стоит на стуле на расстоянии 1–2 м от скамейки.

Упражнение рекомендуется начинать с детьми полутора лет. Воспитатель должен обращать внимание детей на то, что ползти надо осторожно, держась руками за скамейку. При выполнении упражнения ребенком воспитатель идет рядом, придерживает малыша за туловище, если это необходимо.



Упражнение можно проводить и по наклонной доске, приподнятой на высоте 10–15 см (ползти вверх и вниз).

«Скати с горки»

Задачи. Знакомить детей с предметами круглой формы (шары, мячи), развивать разнообразные действия с ними: переносить, бросать, катать.

Описание упражнения. Воспитатель показывает детям набор цветных шаров или маленьких мячей и горку, дает возможность рассмотреть их, подержать в руках и несколько раз называет: «Это шарик. Это мячик». Побуждает малышей повторить названия предметов. После этого показывает, как скатывать с горки шары (мячи), предлагает каждому по очереди прокатить 1–2 шарика и принести их.

названия предметов. После этого показывает, как скатывать с горки шары (мячи), предлагает каждому по очереди прокатить 1-2 шарика и принести их.

Упражнение доступно детям в возрасте 1 года 6 месяцев. Его не рекомендуется включать в занятие по физической культуре.

«Найди игрушку» (спрячем игрушку)

Задачи. Приучать детей находить определенный предмет, ходить в указанном направлении, двигаться по сигналу воспитателя.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты. Воспитатель показывает игрушку и спрашивает: «Что у меня в руках?» Если дети не ответят, говорит: «Это собачка. Она спрячется, а мы пойдем ее искать», ставит игрушку так, чтобы она была хорошо видна, потом возвращается к детям: «Где собачка? Пойдем искать собачку». Воспитатель берет за руку застенчивых, малоактивных детей, все идут к собачке, глядят ее и возвращаются на место. Педагог ставит собачку в другое место, игра повторяется.

Как игровые упражнения с детьми второй группы раннего возраста проводятся имитационные движения: «Маленькие и большие», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка ходит».