**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОД В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—15 минут | | | | | 2—3 минут |
|  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором  Игра «Пойдем в гости»  Бег обычной стайкой | | - | | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)  2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструктором  Бег парами в стайке за инструктором | | Без предметов | | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички»  «Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Во­рона!» | | ОРУ  с мячом. | | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу  Бег по кругу | | ОРУс кубиками | | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур  2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |
|  | | | | | | | | |

Сентябрь ОД №1 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Праздник знаний»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методисеские  указания |
| Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | **1-я часть**.  Ходьба и бег небольшими группами в прямом направле­нии за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стуль­чики, занять свои «домики». Проводится игра **«Пойдем в гости».** Вос­питатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здо­роваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.  Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.  **2-я часть.**  Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шну­ров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не ме­нее 3 метров  «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они ста­новятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Де­ти проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.  Подвижная игра **«Бегите ко мне».** В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предла­гает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг дру­гу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»  **3-я часть.**  Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у пе­дагога игрушка (мишка, зайка или кукла). | 2-3раза  3-4 раза |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!» |

Сентябрь ОД №2 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: ««Праздник знаний»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методисеские  указания |
| Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | **1-я часть**.  Ходьба и бег небольшими группами в прямом направле­нии за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стуль­чики, занять свои «домики». Проводится игра **«Пойдем в гости».** Вос­питатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здо­роваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.  Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.  **2-я часть.**  Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шну­ров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не ме­нее 3 метров  «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они ста­новятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Де­ти проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.  Подвижная игра **«**Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предла­гает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг дру­гу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»  **3-я часть.**  Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у пе­дагога игрушка (мишка, зайка или кукла). | 2-3раза  3-4 раза |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!» |

Сентябрь ОД №3 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «До свидания лето»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом на­правлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | **1-я часть.**  Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Де­ти входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пой­ти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предла­гает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выпол­нения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.  **2-я часть.**  Общеразвивающие упражнения.**«Мама, Папа, Я – спортивная семья»**  1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль тулови­ща. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение  2. И. п.\* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, ру­ки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении  3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение  4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпря­миться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  Здесь и далее И. п. — исходная позиция.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8.  **Основные виды движений.**  Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подой­ти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыж­ков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспита­тель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем пере­ходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.  Игровое задание **«Птички».** Педагог объясняет, что дети будут изоб­ражать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуково­му сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыха­ют», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза.  **3-я часть.**  Игровое задание «Найдем птичку». | 4-5р.  5-6р.  4-5р.  3-4р.  2-3р.  2-3р. |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой. |

Сентябрь ОД №4 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: ««До свидания лето».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом на­правлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | **1-я часть.**  Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Де­ти входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пой­ти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предла­гает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выпол­нения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.  **2-я часть.**  Общеразвивающие упражнения.**«Мама, Папа, Я – спортивная семья»**  1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль тулови­ща. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение  2. И. п.\* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, ру­ки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении  3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение  4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпря­миться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  Здесь и далее И. п. — исходная позиция.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8.  **Основные виды движений.**  Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подой­ти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыж­ков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспита­тель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем пере­ходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.  Игровое задание **«Птички».** Педагог объясняет, что дети будут изоб­ражать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуково­му сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыха­ют», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза.  **3-я часть.**  Игровое задание «Найдем птичку». | 4-5р.  5-6р.  4-5р.  3-4р.  2р.  2-3р.  2-3р. |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой. |

Сентябрь ОД №5 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Наша безопасность»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании | **1-я часть.**  Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Во­рона!» — надо остановиться, сказать: «Кар — кар — кар!» — и продол­жить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки».  **2-я часть.**  Общеразвивающие упражнения с мячом.**«На огороде у бабули»**  1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. На­клон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вер­нуться в исходное положение  4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прока­тывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны.  **Основные виды движений.**  Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра,  берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, про­катывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.  Подвижная игра **«Кот и воробышки».** «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой.  Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:  Котя, котенька, коток,  Котя — черненький хвосток,  Он на бревнышке лежит,  Притворился, будто спит.  На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ло­вить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).  **3-я часть.**  Ходьба в колонне по одному. | 4-5р.  4-5р.  4-6р.  2-3р.  3-5р.  3-4р. |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений. |

Сентябрь ОД №6 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: ««Наши любимые игры и игрушки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании | **1-я часть.**  Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Во­рона!» — надо остановиться, сказать: «Кар — кар — кар!» — и продол­жить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки».  **2-я часть.**  Общеразвивающие упражнения с мячом.**«На огороде у бабули»**  1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. На­клон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вер­нуться в исходное положение  4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прока­тывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны.  **Основные виды движений.**  Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра,  берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, про­катывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.  Подвижная игра **«Кот и воробышки».** «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой.  Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:  Котя, котенька, коток,  Котя — черненький хвосток,  Он на бревнышке лежит,  Притворился, будто спит.  На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ло­вить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).  **3-я часть.**  Ходьба в колонне по одному. | 4-5р.  4-5р.  4-6р.  2-3р.  3-5р.  3-4р. |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений |

Сентябрь ОД №7 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Наш любимый детский сад»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | **1-я часть.**  Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение закан­чивается ходьбой.  **2-я часть.**  Общеразвивающие упражнения с кубиками.  1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Под­нять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно при­сесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпря­миться, вернуться в исходное положение. То же влево.  4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каж­дую сторону).  **Основные виды движений.**  Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участво­вали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выпол­няется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки.  Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сна­чала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подле­зать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, стано­вится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет пол­зание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять ис­ходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.  Подвижная игра **«Быстро в домик».** Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлага­ет им пойти на лужок — цветочками полюбоваться, на бабочек посмот­реть — ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быст­ро в домик, дождь пошел!» — малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).  **3-я часть.**  Игра «Найдем жучка». | 4-5 раз.  5-6 раз  2—3 раза в каждую сторону  3раза  3раза |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участво­вали в выполнении упражнения. |

Сентябрь ОД №8 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Наш любимый детский сад».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | **1-я часть.**  Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение закан­чивается ходьбой.  **2-я часть.**  Общеразвивающие упражнения с кубиками.**«Собираем урожай»**  1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Под­нять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно при­сесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение .  3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпря­миться, вернуться в исходное положение. То же влево .  4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каж­дую сторону).  **Основные виды движений.**  Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участво­вали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выпол­няется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки.  Задание дается в игровой форме: **«Доползи до погремушки».** Сна­чала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подле­зать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, стано­вится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет пол­зание, как „жучок", голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять ис­ходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.  Подвижная игра **«Быстро в домик».** Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлага­ет им пойти на лужок — цветочками полюбоваться, на бабочек посмот­реть — ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быст­ро в домик, дождь пошел!» — малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).  **3-я часть.**  Игра «Найдем жучка». | 4-5 раз.  5-6 раз  2—3 раза в каждую сторону  3раза  3раза |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участво­вали в выполнении упражнения. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному,бег в колонне по одному и врассыпную. | | ОРУ  без предметов | | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».  2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | | ОРУ  Без предметов | | 1.Прыжки из обруча в обруч.  2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз­нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | | ОРУ  С мячом | | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».  2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | | ОРУ  со стульчиками | | 1.Ползание «Крокодильчики»  2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |
|  | | | | | | | | | |

Октябрь ОД №9 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Времена года.Осень золотая».»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягуш­ки 1» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем подни­маются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.  **2-я часть.**Общеразвивающие упражнения**.**  1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладо­ши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение.  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот впра­во (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны  **Основные виды движений.**  Равновесие **«**Пойдем по мостику**».** Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через лесной ручей». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.  **Прыжки**. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в ко­ленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги».  Подвижная игра «Догони мяч**».**  **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | 4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  3-4 раз  4-5 раз | Следить за техникой выполнения упражнений |
| Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кру­гом и снова прыгают Упражнения проводятся фронтальным способом. |

Октябрь ОД №10 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: ««Времена года.Осень золотая».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягуш­ки 1» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем подни­маются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.  **2-я часть.Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладо­ши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение .  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение .  4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот впра­во (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение .  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны  **Основные виды движений.**  Равновесие **«**Пойдем по мостику**».** Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через лесной ручей». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.  Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в ко­ленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги».  Подвижная игра «Догони мяч».  **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | 4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  3-4 раз  4-5 раз |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кру­гом и снова прыгают Упражнения проводятся фронтальным способом. |

Октябрь ОД №11 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Предметы, которые нас окружают»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | **1-я часть**. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (при­мерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.  **2-я часть.**Общеразвивающие упражнения.«Каждый день зарядку делай – будешь сильный, будешь смелый»  1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять ру­ки в стороны, вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.Наклон вправо(вле­во), вернуться в и. п.  4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (ле­вую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).  **Основные виды движений.**  Прыжки из обруча в обруч**.** Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слег­ка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгну­ли!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. По­вернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.  «Прокати мяч**».** Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку од­ной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергич­ным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.  Игра «Ловкий шофер**».** Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных на­правлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает фла­жок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.  **3-я часть**. Игровое задание «Машины поехали в гараж**».** | 4-5  4-5  по 3 раза  4-6р.  4-5раз  4-5раз. |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кру­гом и снова прыгают Упражнения проводятся фронтальным способом. |

Октябрь ОД №12 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:«Правила общения детей»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | **1-я часть**. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (при­мерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.  **2-я часть.**Общеразвивающие упражнения.«Каждый день зарядку делай – будешь сильный, будешь смелый»  1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять ру­ки в стороны, вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (вле­во), вернуться в исходное положение  4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (ле­вую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).  **Основные виды движений.**  Прыжки из обруча в обруч**.** Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слег­ка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгну­ли!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. По­вернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.  «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку од­ной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергич­ным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.  Игра «Ловкий шофер**».** Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных на­правлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает фла­жок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.  **3-я часть**. Игровое задание **«**Машины поехали в гараж**».** | 4-5р.  4-5р.  по 3 раза  4-6р.  4-5раз.  3-4раз. |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кру­гом и снова прыгают Упражнения проводятся фронтальным способом. |

Октябрь ОД №13 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Правила общения детей».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | **1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз­нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упр. повто­ряется.  **2-я часть.**Общеразвивающие упражнения с мячом. «Соседи»  1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Вы­прямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согну­тых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно  4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на по­лу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны.  5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.  **Основные виды движений.**  Прокатывание мячей в прямом направлении.  Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное по­ложение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движе­нием оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На ис­ходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется  Ползание между предметами, не задевая их.  Игровое упражнение **«**Проползи — не задень**».** На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четве­реньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, под­ходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для по­вторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.  Подвижная игра «Зайка серый умывается**».** Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается,  Зайка в гости собирается.  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо.  В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости».  **3-я часть**. Игра **«**Найдем зайку». | 4-5 раз  5 раз  по 3 раза  по 2—3 раза  2—3 раза.  2-3 раза  2 раза |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за осанкой  дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения |

Октябрь ОД №14 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Профессии взрослых»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | **1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз­нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повто­ряется.  **2-я часть.Общеразвивающие упражнения с мячом. «Соседи»**  1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Вы­прямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согну­тых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно  4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на по­лу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны .  5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.  **Основные виды движений.**  Прокатывание мячей в прямом направлении.  Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное по­ложение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движе­нием оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На ис­ходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется  Ползание между предметами, не задевая их.  Игровое упражнение **«**Проползи — не задень**».** На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четве­реньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, под­ходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для по­вторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.  Подвижная игра «Зайка серый умывается**».** Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят:  Зайка серый умывается,  Зайка в гости собирается.  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо.  В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости».  **3-я часть**. Игра **«**Найдем зайку**».** | 4-5 раз  5 раз  по 3 раза  по 2—3 раза  2—3 раза.  2-3 раза  2 раза |  |
| Следить за осанкой  дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения |

Октябрь ОД №15 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:«Профессии взрослых»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | **1-я часть.** Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.  **2-я часть.Общеразвивающие упражнения на стульчиках.**  1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Ру­ки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз).  2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; на­клон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п.  3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон впра­во (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков неболь­шая пауза).  **Основные виды движений.**  Ползание «Крокодильчики**».** Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола).Стойка со шнуром (вместо стойки можно поста­вить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполне­нии упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на чет­вереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, ста­раясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над голо­вой.  Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от дру­га. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспи­тателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег.  Подвижная игра «Кот и воробышки**».**  **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». | 4-5раз  по 3 раза  по 3 раза  2-3раз.  2-3раз. |  |
| Следить за осанкой  Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспи­тателем выполняют упражнение |

Октябрь ОД №16 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:«Родная страна»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | **1-я часть.** Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.  **2-я часть.Общеразвивающие упражнения на стульчиках.**  1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Ру­ки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз).  2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; на­клон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п.  3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон впра­во (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков неболь­шая пауза).  **Основные виды движений.**  Ползание «Крокодильчики**».** Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола).Стойка со шнуром (вместо стойки можно поста­вить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполне­нии упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на чет­вереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, ста­раясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над голо­вой.  Равновесие «Пробеги — не задень**».** Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от дру­га. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспи­тателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег.  Подвижная игра «Кот и воробышки».  **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». | 4-5раз  по 3 раза  по 3 раза  2-3раз  2-3раз |  |
| Следить за осанкой  Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспи­тателем выполняют упражнение |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагруки на поясе. По сигналу к бегу. | | Общеразвивающие упражнения с ленточками | | Равновесие «В лес по тропинке».  Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании | | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1.Прыжки «Через болото».  2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначало в одну, а затем в другую сторону. | | Общеразвивающие упражнения | | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».  2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | | Общеразвивающие упражнения с флажками. | | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».  2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |
|  | | | | | | | | | |

Ноябрь(1) неделя(зал) ОД №17 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Мое село»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры  приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | **1 часть**: Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг  руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  **2 часть. *Общеразвивающие упражнения с ленточками****.*   1. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх   помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз).   1. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторон опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).   ***Основные виды движений.***   1. **Равновесие «В лес по тропинке».** На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. 2. **Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».** Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исход линию, дети возвращаются шагом.   **Подвижная игра «Ловкий шофер».**   1. **часть. Игра «Найдем зайчонка».** | 4-5 раз  4 раза  по 3 раза  5 раз  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза |  |
| Следить за осанкой  Упражнять детей в равновесии при ходьбе,следить за приземлением на полусогнутые ноги в прыжках |

Ноябрь(1) неделя(зал) ОД №17 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Мое село»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры  приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | **1 часть**: Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг  руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  **2 часть. *Общеразвивающие упражнения с ленточками****.*   1. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх   помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз).   1. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторон опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).   ***Основные виды движений.***   1. **Равновесие «В лес по тропинке».** На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. 2. **Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».** Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исход линию, дети возвращаются шагом.   **Подвижная игра «Ловкий шофер».**   1. **часть. Игра «Найдем зайчонка».** | 4-5 раз  4 раза  по 3 раза  5 раз  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза |  |
| Следить за осанкой  Упражнять детей в равновесии при ходьбе,следить за приземлением на полусогнутые ноги в прыжках |

Ноябрь(2) неделя(зал) ОД №18 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Моя семья»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | **1. часть**Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободно шагом; руки на пояс - «лошадки». Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег чередовании. Для выполнения общеразвивающзих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».  **2.часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.***   1. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах - «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять о обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо влево   медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.  ***Основные виды движений.***  **1.Прыжки «Через болото».** Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети станов две колонны.  **2.Прокатывание мячей «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги по ориентирам (цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают мяч энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (па определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.  **Подвижная игра «Мыши в кладовой».** Дети-«мышки» сидят в «норках» - на скамей поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута вере высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».  Сбоку от играющих сидит воспитатель - «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бег кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они присели на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». О убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). И возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнять наиболее подготовленный ребенок.  **3. часть. Игра «Где спрятался мышонок?».** | 4-5 раз  4-5 раз  5 раз  по 4 раза  4-5 раз  8-10 раз  3-4 раза  1-2 раза |  |
| Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми дол быть определенное расстояние).  После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный. |

Ноябрь(2) неделя(зал) ОД №19 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Моя семья»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | **1. часть**Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободно шагом; руки на пояс - «лошадки». Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег чередовании. Для выполнения общеразвивающзих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».  **2.часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.***   1. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах - «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в и. п. 2. И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять о обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо влево   медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.  ***Основные виды движений.***  **1.Прыжки «Через болото».** Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети станов две колонны.  **2.Прокатывание мячей «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги по ориентирам (цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают мяч энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (па определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.  **Подвижная игра «Мыши в кладовой».** Дети-«мышки» сидят в «норках» - на скамей1 поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута вере высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».  Сбоку от играющих сидит воспитатель - «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бег кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они присели на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». О убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). И возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнять наиболее подготовленный ребенок.  **3. часть. Игра «Где спрятался мышонок?».** | 4-5 раз  4-5 раз  5 раз  по 4 раза  4-5 раз  8-10 раз  3-4 раза  1-2 раза |  |
| Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми дол быть определенное расстояние).  После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный. |

Ноябрь(3) неделя(зал) ОД №20 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Транспорт»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи**  Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию  движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | **1.часть**Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает кома «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, кото| находится поближе к нему, и поднимает его над головой.  На следующую команду педагога: «Круг!» - дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу; другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначало в одну, а затем в другую сторону.  **2.часть. *Общеразвивающие упражнения.***   1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянут   присесть, положить руки на колени (5 раз).   1. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд   вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).   1. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять - «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево)   выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  ***Основные виды движений.***  **1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».** Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубик набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предмет подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение.  **2.«Проползи - не задень».** Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется *t*колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания  встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).  **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:  По ровненькой дорожке,  По ровненькой дорожке Шагают наши ножки:  Раз, два, раз, два,  По камешкам, по камешкам....  В яму - бух!  **3.часть.** Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. | 1. раз   по 3 раза  5 раз  по 3 раза  8-10 раз  5-6 раз  2-3 раза | ОВД |
| (1)После выполнения задания дети подходят к об делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок дол ее внешней стороны.  П.И.  Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух н слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку - бух!» присаживаются на корточки. «Вылез из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворение  несколько раз. |

Ноябрь(3) неделя(зал) ОД №21 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Транспорт»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи**  Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию  движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | **1.часть**Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает кома «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, кото| находится поближе к нему, и поднимает его над головой.  На следующую команду педагога: «Круг!» - дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу; другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначало в одну, а затем в другую сторону.  **2.часть. *Общеразвивающие упражнения.***   1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянут   присесть, положить руки на колени (5 раз).   1. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд   вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).   1. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять - «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево)   выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  ***Основные виды движений.***  **1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».** Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубик набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предмет подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение.  **2.«Проползи - не задень».** Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется *t*колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания  встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).  **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:  По ровненькой дорожке,  По ровненькой дорожке Шагают наши ножки:  Раз, два, раз, два,  По камешкам, по камешкам....  В яму - бух!  **3.часть.** Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. | 1. раз   по 3 раза  5 раз  по 3 раза  8-10 раз  5-6 раз  2-3 раза | ОВД |
| (1)После выполнения задания дети подходят к об делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок дол ее внешней стороны.  П.И.  Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух н слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку - бух!» присаживаются на корточки. «Вылез из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворение  несколько раз. |

Ноябрь(4) неделя(зал) ОД №22 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Что за прелесть эти сказки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи**  Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | **1.часть**Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» - присесть, руки положит колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и сно1 ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба проводится в чередовании.  **2.часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками****.*   1. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки   прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).   1. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-впер Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).   ***Основные виды движений.***  **1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».** Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и ко быстро - «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).  **2.Равновесие**. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от д| руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны пройти в свою колонну (2-3 раза).  **Подвижная игра «Поймай комара».**.  **3.часть**  Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет вожак колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать. | 5 раз  по 3 раза  5-6 раз  4-5 раз  1 мин.  3 раза  2-3 раза  4-5 раз | П.И. |
| Играющие становятся в круг на расстоянии поднят стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 12 от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен ком (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара |

Ноябрь(4) неделя(зал) ОД №23 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Что за прелесть эти сказки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи**  Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | **1.часть**Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» - присесть, руки положит колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и сно1 ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба проводится в чередовании.  **2.часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками****.*   1. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки   прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).   1. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-впер Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).   ***Основные виды движений.***  **1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».** Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и ко быстро - «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).  **2.Равновесие**. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от д| руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны пройти в свою колонну (2-3 раза).  **Подвижная игра «Поймай комара».**.  **3.часть**  Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет вожак колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать. | 5 раз  по 3 раза  5-6 раз  4-5 раз  1 мин.  3 раза  2-3 раза  4-5 раз | П.И. |
| Играющие становятся в круг на расстоянии поднят стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 12 от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен ком (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку  пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному  Ходьба врассыпную  бег врассыпную | | Общеразвивающие упражнения с кубиками | | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат  2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одному  бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | | 1.Прокатывание мяча между предметами  2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».  2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
|  | | | | | | | | | |

Декабрь(1) неделя(зал) ОД № 24 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Времена года.Зима».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку  пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | **1 – я. часть**. Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель по команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрикоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ход  колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.  **2-я. часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиками****.*  1.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через сторо1  вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза).  3.И. п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в ка сторону).  4.И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на по носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой  месте (3-4 раза).  ***Основные виды движений.***  **1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».** Кубики (6-8 шт.) расставлены линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза).  **2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»**. На одной стороне зала на по лежит шнур - это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст:  *Вот лягушки по дорожке скачут,*  *Вытянувши ножки,*  *Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,*  *Вытянувши ножки.*  В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение провод две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.  **Подвижная игра «Коршун и птенчики».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». | 2-3 мин.  4-5 раз  3-4 раза  По 3 раза  3-4 раза  2-3 раза  3-4 раза | **П.И.** |
| Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (н гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (ст на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклев зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По си «Коршун!» - «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать лк свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них. |

Декабрь(1) неделя(зал) ОД № 25 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Времена года.Зима».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку  пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | **1 – я. часть**. Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель по команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрикоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ход  колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.  **2-я. часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиками****.*  1.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через сторо1  вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза).  3.И. п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в ка сторону).  4.И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на по носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой  месте (3-4 раза).  ***Основные виды движений.***  **1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».** Кубики (6-8 шт.) расставлены линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза).  **2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»**. На одной стороне зала на по лежит шнур - это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст:  *Вот лягушки по дорожке скачут,*  *Вытянувши ножки,*  *Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,*  *Вытянувши ножки.*  В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение провод две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.  **Подвижная игра «Коршун и птенчики».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». | 2-3 мин.  4-5 раз  3-4 раза  По 3 раза  3-4 раза  2-3 раза  3-4 раза | **П.И.** |
| Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (н гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (ст на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклев зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По си «Коршун!» - «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать лк свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них. |

Декабрь(2) неделя(зал) ОД №26 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Братья наши меньшие»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» - д выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большое пространство зала, не наталкивались друг на друга.  **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом.  1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение  2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положен  3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в  вокруг, перебирая его руками  4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух нога  поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте  **Основные виды движений.**  **1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат**. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коле прыгнуть легко на носочки, как зайки».  **2.Прокатывание мячей друг другу.** Дети распределяются на две шеренги, расстояние м ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение - стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя «Покатили!» - каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру,  поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4-5 раз).  **Подвижная игра «Найди свой домик».**  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному | 2-3 мин.  4 раза  4-5 раз  по 3 раза  2 раза  5-6 раз  4-5 раз  3-4 раза | ОВД (1) |
| Упражнение выполняется небольшими группами. Де встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз под  Приглашается вторая группа детей. |

Декабрь(2) неделя(зал) ОД №27 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Братья наши меньшие»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | **1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» - д выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большое пространство зала, не наталкивались друг на друга.  **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом.  1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение  2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в и. п.  3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в  вокруг, перебирая его руками  4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух нога  поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте  **Основные виды движений.**  **1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат**. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коле прыгнуть легко на носочки, как зайки».  **2.Прокатывание мячей друг другу.** Дети распределяются на две шеренги, расстояние м ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение - стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя «Покатили!» - каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру,  поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4-5 раз).  **Подвижная игра «Найди свой домик».**  **3-я часть.**Ходьба в колонне по одному | 2-3 мин.  4 раза  4-5 раз  по 3 раза  2 раза  5-6 раз  4-5 раз  3-4 раза | ОВД (1) |
| Упражнение выполняется небольшими группами. Де встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз  Приглашается вторая группа детей. |

Декабрь(3) неделя(зал) ОД №28 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Скоро Новый год»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробыш­ки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжа­ют  ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.**  1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в сто­роны, опустить вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. На­клон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпря­миться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. При­сесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение  4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.  **Основные виды движений**.  **1.Прокатывание мяча между предметами**. Игровое задание «Не упус­ти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кег­ли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны.  **2.Ползание под дугу «Проползи — не задень**» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполня­ют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верх­него ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выпол­нив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны  **Подвижная игра «Лягушки».**  **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».** | 2-3 мин.  4-5 раз  4 раза  4-5 раз  4-5 раз  По 2 раза  2-3 раза  2 раза  2 раза  2 раза | ОВД 1 |
| Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. |

Декабрь(3) неделя(зал) ОД №29 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Скоро Новый год»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробыш­ки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжа­ют  ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.**  1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в сто­роны, опустить вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. На­клон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпря­миться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. При­сесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение  4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.  **Основные виды движений**.  **1.Прокатывание мяча между предметами**. Игровое задание «Не упус­ти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кег­ли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны.  **2.Ползание под дугу «Проползи — не задень**» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполня­ют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верх­него ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выпол­нив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны  **Подвижная игра «Лягушки».**  **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».** | 2-3 мин.  4-5 раз  4 раза  4-5 раз  4-5 раз  По 2 раза  2-3 раза  2 раза  2 раза  2 раза | ОВД 1 |
| Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. |

Декабрь(4) неделя(зал) ОД №30 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Скоро Новый год»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках**.  1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение  2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); вы­прямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, на­клон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпря­миться, вернуться в исходное положение  4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).  **Основные виды движений.**  **1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».** Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспи­тателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» по­очередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну  **2.Равновесие. «Пройдем по мостику»**. Дети становятся в две шерен­ги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на рас­стоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умерен­ном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали пря­мо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу  **Подвижная игра «Птица и птенчики»**..  **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».** | 2-3 мин.  5 раз.  4-6 раз  По 3 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  1-2 раза | П.И. |
| «Я буду птица, а вы — птенчи­ки», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птен­чики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигна­лу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется |

Декабрь(4) неделя(зал) ОД №31 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Скоро Новый год»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках**.  1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение  2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); вы­прямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, на­клон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпря­миться, вернуться в исходное положение  4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).  **Основные виды движений.**  **1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».** Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспи­тателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» по­очередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну  **2.Равновесие. «Пройдем по мостику»**. Дети становятся в две шерен­ги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на рас­стоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умерен­ном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали пря­мо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу  **Подвижная игра «Птица и птенчики»**..  **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».** | 2-3 мин.  5 раз.  4-6 раз  По 3 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  1-2 раза | П.И. |
| «Я буду птица, а вы — птенчи­ки», — говорит вос-ль и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и прис-тся на корточки. «Полетели, полетели птен­чики зернышки искать», — говорит вос-ль. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигна­лу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**ЯНВАРАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | |  |  | |  | |  |  |  |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | |  |  | |  | |  |  |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения с платочками | | 1. Равновесие «Пройди - не упади».  2.Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. | | Общеразвивающие упражнения с обручем | | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | | |

Январь(3) неделя(зал) ОД №32 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Народные праздники.Святки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Задачи  Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии  ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - для выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем  колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками**.   1. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед,   показать платочек, вернуться в исходное положение  2. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).  3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести( вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахать платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.  **Основные виды движений.**  **1. Равновесие** «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку  **2.Прыжки** «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки».  **Подвижная игра «Коршун и цыплята».** С одной стороны зала положен шнур - за располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «кори водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу - «присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитатель «Коршун, лети!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из ч пойманных).  **3-я часть**. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». | 1-2 мин.  4-5 раз  5 раз  4-5 раз  2-3 раза  3-4 раза  2-3 раза  1-2 раза | Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку ( остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги |
|  |

Январь(3) неделя(зал) ОД №33 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Народные праздники.Святки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Задачи  Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновес  ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - д выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем  колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками**.  1.И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед, показать платочек, вернуться в исходное положение  2. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).  3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести( вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахать платочком над головой (под счет вос-ля ), в чередовании с ходьбой на месте.  **Основные виды движений.**  **1. Равновесие** «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку  **2.Прыжки** «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки».  **Подвижная игра «Коршун и цыплята».** С одной стороны зала положен шнур - за располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «кори водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу - «присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитатель «Коршун, лети!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из ч пойманных).  **3-я часть**. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». | 1-2 мин.  4-5 раз  5 раз  4-5 раз  2-3 раза  3-4 раза  2-3 раза  1-2 раза | Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку ( остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги |
|  |

Январь(4) неделя(зал) ОД №34 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Книжкина неделя»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Задачи.  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках  на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | **1-я часть**Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру з (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) - по «краешку полянки». П сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную  старясь не задевать друг друга.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем**.  1.И. п. - ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд  коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4.И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой  паузой между сериями прыжков (2-3 раза).  5.Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).  **Основные виды движений**.  **1.Прыжки** «Зайки - прыгуны».  После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одно  и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч головой и вернуться в свою колонну.  **Подвижная игра «Птица и птенчики».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. | 1-2  5 раз  4-5 раз  4-5 раз  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин | ОВД |
| Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи  4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого - «пеньки».  Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук |

Январь(4) неделя(зал) ОД №35 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Архитектура. Разные дома»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Задачи.  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках  на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | **1-я часть**Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру з (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) - по «краешку полянки». П сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную  старясь не задевать друг друга.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем**.  1.И. п. - ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд  коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4.И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой  паузой между сериями прыжков (2-3 раза).  5.Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).  **Основные виды движений**.  **1.Прыжки** «Зайки - прыгуны».  После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одно  и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч головой и вернуться в свою колонну.  **Подвижная игра «Птица и птенчики».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. | 1-2  5 раз  4-5 раз  4-5 раз  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин | ОВД |
| Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи  4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого - «пеньки».  Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений  ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | | Общеразвивающие упражнения с кольцом | | 1. Равновесие  2.Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | | 1.Прыжки «Веселые воробышки».  2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать  лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную  Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».  2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |
|  | | | | | | | | | |

Февраль1(1) неделя(зал) ОД № 36по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Неделя здоровья»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений  ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | **1-я часть**Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону  повторение упражнений.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.**  1.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны в передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через сто вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3.И. п. - стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у н правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку же влево (по 3 раза).  4.И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).  **Основные виды движений**.  **1. Равновесие**. «Перешагни - не наступи».  **2.Прыжки**. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без пауз  Повторить 2-3 раза.  **Подвижная игра «Найди свой цвет».**  **3-я часть**. Игра малой подвижности по выбору детей. | 2-3 мин  4-5 раз  4-5 раз  По 3 раза  По 2 раза  2-3 раза  2-3 раза  3-4 раза |  |
| Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладывается параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами - 30 см). Дети строя две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), старая наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). |

Февраль1(2) неделя(зал) ОД № 37 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Неделя здоровья»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений  ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | **1-я часть**Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону  повторение упражнений.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.**  1.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны в передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через сто вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3.И. п. - стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у н правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку же влево (по 3 раза).  4.И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).  **Основные виды движений**.  **1. Равновесие**. «Перешагни - не наступи».  **2.Прыжки**. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без пауз  Повторить 2-3 раза.  **Подвижная игра «Найди свой цвет».**  **3-я часть**. Игра малой подвижности по выбору детей. | 2-3 мин  4-5 раз  4-5 раз  По 3 раза  По 2 раза  2-3 раза  2-3 раза  3-4 раза |  |
| Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладывается параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами - 30 см). Дети строя две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), старая наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). |

Февраль2(1) неделя(зал) ОД № 38 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Защитники Отечества. Родная Армия».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на хо мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем.**  1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять об вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч впер Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).  3.И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклони вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение раза).  4.И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).  5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2-3 раза).  **Основные виды движений**.  **1.Прыжки«Веселые воробышки»**.  **2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».** В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4-5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя.  **Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».** Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметр кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему Присаживаются на корточки - «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегаю' свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.  **3-я часть**. Игра «Найдем воробышка». | 2 мин  5 раз  5 раз  5 раз  4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | ОВД(1) |
| Дети-«воробышки» распределяются на две группы. 2-я гр. садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2-3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя «Прыгнули!» - дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветки» -  - дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа де первая занимает их место на полу. |

Февраль2(2) неделя(зал) ОД № 39по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Защитники Отечества. Родная Армия».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на хо мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем.**  1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять об вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч впер Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).  3.И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклони вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение раза).  4.И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в и. п. (4 раза).  5.И. п.-стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на ногах вокруг обруча в обе стороны,с небольшой паузой между прыжками (2-3)  **Основные виды движений**.  **1.Прыжки«Веселые воробышки»**.  **2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».** В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4-5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя.  **Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».** Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметр кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему Присаживаются на корточки - «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегаю' свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.  **3-я часть**. Игра «Найдем воробышка». | 2 мин  5 раз  5 раз  5 раз  4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | ОВД(1) |
| Дети-«воробышки» распределяются на две группы. 2-я гр. садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2-3 метров от гим-кой скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает и. п. ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу восп-ля «Прыгнули!» - дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветки» -  - дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа де первая занимает их место на полу. |

Февраль3(1) неделя(зал) ОД № 40 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Защитники Отечества. Родная Армия».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (ширина шага ребенка. Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов. Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешал врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (п второго раза).  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом**.  1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклонит коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в и.п.  4.И. п. - ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).  Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений  **Основные виды движений.**  **1.Бросание мяча через шнур двумя руками**, подлезание под шнур в группировке, не ка руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура - для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй - для лазания поднят на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками п Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.  **Подвижная игра «Воробышки и кот».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | 1-2 мин.  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  3-4 раза  5-6 раз  2-3 раза |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений |

Февраль3(2) неделя(зал) ОД № 41по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Защитники Отечества. Родная Армия».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов. Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешал врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (п второго раза).  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом**.  1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклонит коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в и.п. (4 р  4.И. п.-ноги вместе,мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг  своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).  Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений  **Основные виды движений.**  **1.Бросание мяча через шнур двумя руками**, подлезание под шнур в группировке, не ка руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура - для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй - для лазания поднят на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками п Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.  **Подвижная игра «Воробышки и кот».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | 1-2 мин.  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  3-4 раза  5-6 раз  2-3 раза | Следить,за тем  , чтобы дети не делали приставных шагов |
| Следить за техникой выполнения упражнений |

Февраль4(1) неделя(зал) ОД № 42по физической культуре во младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Женский день.8 Марта».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать  лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | **1-я часть**.Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную  Ходьба и бег врассыпную в чередовании.  **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения.  1.И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустит быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движение (3-4 раза).  2.И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).  3.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3-4 раза).  4.И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза).  **Основные виды движений**.  **1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу»**.  **2.Равновесие**. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по до на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца д Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски раза).  **Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).**  **3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».** | 1-2 мин.  3-4 раз  3-4 раза  3-4 раза  2-3раза  2 раза  2раза | ОВД(1) |
| Дуги расставлены двумя параллель линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задан показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппировать комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следую дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза). |

Февраль4(1) неделя(зал) ОД № 43по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Женский день.8Марта».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать  лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | **1-я часть**.Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную  Ходьба и бег врассыпную в чередовании.  **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения.  1.И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустит быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движение (3-4 раза).  2.И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).  3.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3-4 раза).  4.И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза).  **Основные виды движений**.  **1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу»**.  **2.Равновесие**. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по до на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца д Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски раза).  **Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).**  **3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».** | 1-2 мин.  3-4 раз  3-4 раза  3-4 раза  2-3раза  2 раза  2раза  2раза  2раза | ОВД(1) |
| Дуги расставлены двумя параллель линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задан показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппировать комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следую дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза). |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | | Общеразвивающие упражнения с кубиком | | 1.«Ровным шажком»  2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  . | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Прыжки «Через канавку».  2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.«Брось - поймай».  2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Ползание «Медвежата»  2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |
|  | | | | | | | | | |

Март1(1) неделя(зал) ОД № 44 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Женский день.8Марта».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | **1-я часть.** В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на ребенка).  Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объяснить задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.  **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком.  1. И. п. - ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, перед кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3-4 раза).  2. И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернут исходное положение (4 раза).  3. И. п. - сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рук повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2-3 раза).  4. И. п. - лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в и. положение (4 раза).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков раза).  **Основные виды движений**.  **1.«Ровным шажком»**. На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) - ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одно выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно: использовать большее количество пособий.  **2.Прыжки «Змейкой»**. Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки меж предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны становятся в конец своей колонны. Повторить 2-3 раза.  **Подвижная игра «Кролики»**.  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. | 1 мин.  3-4 раза  4 раза  2-3 раза  4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | П.И. |
| Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на вы 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), ск (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обра (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку). |

Март1(2) неделя(зал) ОД № 45 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Времена года.Весна».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | **1-я часть.** В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).  Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объяснить задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, пере: ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.  **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком.  1. И. п. - ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, перед кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3-4 раза).  2. И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпр-ться, кубик вверх, вернут и.  3. И. п. - сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рук повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Вып-ься, поставить кубик на пол, вернуться в и. п.. То же влево (по 2-3 раза).  4. И. п. - лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).  5. И. п. - ноги слегка расст-ны, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков.  **Основные виды движений**.  **1.«Ровным шажком»**. На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) - ориентир. Воспитатель объясняет и показывает зада «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одно выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно: использовать большее количество пособий.  **2.Прыжки «Змейкой»**. Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки меж предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны становятся в конец своей колонны. Повторить 2-3 раза.  **Подвижная игра «Кролики»**.  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. | 1 мин.  3-4 раза  4 раза  2-3 раза  4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | П.И. |
| Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на вы 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), ск (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обра (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку). |

Март2(1) неделя(зал) ОД № 46 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Времена года.Весна»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба  и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что надо использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения**.  1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в  локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки впер подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).  4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух н на месте, в чередовании с ходьбой на месте.  **Основные виды движений.**  **1.Прыжки «Через канавку».** Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети станов\* перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают  «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз.   1. **Катание мячей друг другу «Точно в руки».**   **Подвижная игра «Найди свой цвет».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. | 1 мин.  4-5 раз  4 раза  4-6 раз  8-10 раз  10-12 раз  1-2 раза  1 мин. |  |
| Воспитатель использует шнуры, которые служат «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнура расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение - стойка на коленях, сидя на пятка руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя  прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз). |

Март2(2) неделя(зал) ОД № 47 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Времена года.Весна»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба  и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что надо  использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения**.  1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки впер подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).  4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух н на месте, в чередовании с ходьбой на месте.  **Основные виды движений.**  **1.Прыжки «Через канавку».** Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети станов\* перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают  «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз.   1. **Катание мячей друг другу «Точно в руки».**   **Подвижная игра «Найди свой цвет».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. | 1 мин.  4-5 раз  4 раза  4-6 раз  8-10 раз  10-12 раз  1-2 раза  1 мин. |  |
| Воспитатель использует шнуры, которые служат «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнура расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение - стойка на коленях, сидя на пятка руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя  прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз). |

Март3(1) неделя(зал) ОД № 48 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Птицы-наши крылатые друзья».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросаниио пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | **1- я часть**Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - ходить| высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками,  «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.**  1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть  него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мяч пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч впер встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4.И. п. - сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо; влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону).  5.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в стороны (по 2 раза).  **Основные виды движений.**  **1.«Брось - поймай»**. Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «наширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков н поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, под команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).  **2.Ползание на повышенной опоре** (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой - это «бревнышки Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: проползти по «бревнышку» - скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко - «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2-3 раза).  **Подвижная игра «Зайка серый умывается».**  **3-я часть.** Игра «Найдем зайку?». | 1-2 мин.  5 раз  4-5 раз  4-5 раз  По2-3 раза  По 2 раза  3-4 мин  2-3 раза  2-3 раза  1 мин | П.И. |
| Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят:  Зайка серый умывается,  Зайка в гости собирается.  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо!  В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух н  продвигаясь вперед, - направляются «в гости». Игра повторяется 2-3 раза. |

Март3(2) неделя(зал) ОД № 49 по физической культуре в младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: «Птицы-наши крылатые друзья».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | **1- я часть**Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - ходить| высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками,  «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.**  1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть  него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мяч пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч впер встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4.И. п. - сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо; влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону).  5.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в стороны (по 2 раза).  **Основные виды движений.**  **1.«Брось - поймай»**. Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков н поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, под команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).  **2.Ползание на повышенной опоре** (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой - это «бревнышки Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: проползти по «бревнышку» - скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко - «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2-3 раза).  **Подвижная игра «Зайка серый умывается».**  **3-я часть.** Игра «Найдем зайку?». | 1-2 мин.  5 раз  4-5 раз  4-5 раз  По2-3 раза  По 2 раза  3-4 мин  2-3 раза  2-3 раза  1 мин | П.И. |
| Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят:  Зайка серый умывается,  Зайка в гости собирается.  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо!  В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух н  продвигаясь вперед, - направляются «в гости». Игра повторяется 2-3 раза. |

Март4(1) неделя(зал) ОД №50 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Неделя изобразительного искусства».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе  повышенной опоре. | **1-я часть**Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мяч поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5-6 предмет каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой - Упражнения повторяются 2-3 раза. Главное в игровом задании - не задевать за предметы  время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения**.  1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза).  4. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание  разгибание ног (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).  **Основные виды движений**.  **1.Ползание «Медвежата»**. Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становя- четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаться на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаю' хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).  **2.Равновесие**. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота - 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнять упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.  **Подвижная игра «Автомобили».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». | 2-3 раза  4-5 раз  4 раза  3-4 раза  3-4 раза  2 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. | П.И. |
| Дети берут в руки обручи - «рули автомобиле Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему (площадке), стараясь не задевать друг друга - «автомобили разъезжаются». Через не время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета - «автомобиль останавливаются. |

Март4(2) неделя(зал) ОД №51 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Неделя изобразительного искусства».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе  повышенной опоре. | **1-я часть**Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мяч поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5-6 предмет каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой - Упражнения повторяются 2-3 раза. Главное в игровом задании - не задевать за предметы  время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения**.  1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза).  4. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание  разгибание ног (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).  **Основные виды движений**.  **1.Ползание «Медвежата»**. Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становя- четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаться на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаю' хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).  **2.Равновесие**. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота - 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнять упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.  **Подвижная игра «Автомобили».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». | 2-3 раза  4-5 раз  4 раза  3-4 раза  3-4 раза  2 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. | П.И. |
| Дети берут в руки обручи - «рули автомобиле Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему (площадке), стараясь не задевать друг друга - «автомобили разъезжаются». Через не время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета - «автомобиль останавливаются. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | | 1.Равновесие.  2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | | 1.Прыжки из кружка в кружок.  2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаем ногами». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1.Ползание «Проползи - не задень».  2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | | |

АПРЕЛЬ1(1) неделя(зал) ОД №52 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Солнечная система.Космос».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | **1-я часть** Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в  кубиков.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком**.  1. И. п. - сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо; (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять вернуться в исходное положение (3-4 раза).  2. И. п. - то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверхприсесть, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые н опустить (4-5 раз).  4. И. п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках вн1 Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте . Дети кладут  кубики в указанное место и садятся на стулья.  **Основные виды движений.**  **1.Равновесие**.  **2.Прыжки «Через канавку».** На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колонн выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза.  **Подвижная игра «Тишина».** Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитатель  и вместе говорят:  Тишина у пруда,  Не колышется трава.  Не шумите, камыши,  Засыпайте, малыши.  По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голов закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква! поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.  **3-я часть**. Игра «Найдем лягушонка». | 1-2 мин.  3-4 раза  4раза  4-5 раз  2 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза | ОВД (1) |
| Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше в конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом - колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помог детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза. |

АПРЕЛЬ1(2) неделя(зал) ОД №53 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Солнечная система.Космос».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | **1-я часть** Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в  кубиков.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком**.  1. И. п. - сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо; (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять вернуться в исходное положение (3-4 раза).  2. И. п. - то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверхприсесть, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые н опустить (4-5 раз).  4. И. п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках вн1 Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья  **Основные виды движений.**  **1.Равновесие**.  **2.Прыжки «Через канавку».** На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колонн выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза.  **Подвижная игра «Тишина».** Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитатель  и вместе говорят:  Тишина у пруда,  Не колышется трава.  Не шумите, камыши,  Засыпайте, малыши.  По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голов закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква! поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.  **3-я часть**. Игра «Найдем лягушонка». | 1-2 мин.  3-4 раза  4раза  4-5 раз  2 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза | ОВД (1) |
| Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше в конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом - колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помог детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза. |

АПРЕЛЬ2(1) неделя(зал) ОД №54по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Солнечная система.Космос»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну  ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летаю  опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).**  1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вперед (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  **Основные виды движений.**  **1.Прыжки из кружка в кружок**.  **2.Упражнения с мячом. «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол - ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем сам расстояние между детьми).  По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается п того, как все дети шеренги получат мяч.  **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».**  **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному. | 2-3 мин  5 раз  4 раза  По 3 раза  4 раза  2-3 раза  8-10 раз  2-3 раза  1-2 мин. | ОВД (1) |
| По всему залу разложены в произвольном порядке об| (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которым выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание - на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. |

АПРЕЛЬ2(2) неделя(зал) ОД №55 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Растительный мир»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну  ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летаю  опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).**  1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вперед (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  **Основные виды движений.**  **1.Прыжки из кружка в кружок**.  **2.Упражнения с мячом. «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол - ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем сам расстояние между детьми).  По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается п того, как все дети шеренги получат мяч.  **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».**  **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному. | 2-3 мин  5 раз  4 раза  По 3 раза  4 раза  2-3 раза  8-10 раз  2-3 раза  1-2 мин. | ОВД (1) |
| По всему залу разложены в произвольном порядке об| (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которым выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание - на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. |

АПРЕЛЬ3(1) неделя(зал) ОД №56по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Растительный мир».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазом  упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать  кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).  2.И. п.ноги на ширине ступни,руки за спиной Присесть,вынести руки вперед, поднять  3.И. п.стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрями вер-ся в и. 4.И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза).  5.И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.  **Основные виды движений.**  **1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками**. Воспитатель показывает упр., что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагает занять и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем т Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упр-ий с мячом может быть различным.  **2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».**  **Подвижная игра «Мы топаем ногами».** Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом д выполняют упражнения:  Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем,  Мы руки подаем.  С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:  И бегаем кругом,  И бегаем кругом.  Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение  останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.  **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.** | 2 раза  5 раз  4-5 раз  По 3 раза  10-12 раз  10-12 раз  1-2 мин.  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. | ОВД(2) |
| Воспитатель предла1 детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются! на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется. |

АПРЕЛЬ3(2) неделя(зал) ОД №57 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Неделя добрых дел».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазом  упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить  на колени. Повторить 2 раза.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать  кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, поднять вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3.И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрями вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4.И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза).  5.И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.  **Основные виды движений.**  **1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками**. Воспитатель показывает упражнение объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагает занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем т Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.  **2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».**  **Подвижная игра «Мы топаем ногами».** Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом д выполняют упражнения:  Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем,  Мы руки подаем.  С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:  И бегаем кругом,  И бегаем кругом.  Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение  останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.  **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.** | 2 раза  5 раз  4-5 раз  По 3 раза  10-12 раз  10-12 раз  1-2 мин.  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. | ОВД(2) |
| Воспитатель предла1 детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются! на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется. |

АПРЕЛЬ4(1) неделя(зал) ОД №58по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Неделя добрых дел».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | СодержаниеОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше  опоре. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.**  1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести впер  руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснутся  ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в и. п. (3 раза).  3.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза).  5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки во  обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).  **Основные виды движений.**  **1.Ползание«Проползи - не задень».**  **2.Равновесие«По мостику».** По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней сто! Страховка воспитателем обязательна.  **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** На одной стороне зала (площадки) находи «мышка», на другой - дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке» Воспитатель произносит:  Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:  Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.  На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту - шнур), а воспитатель  догоняет. Игра повторяется.  **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.** | 1-2 мин  4-5 раз  3 раза  по 3 раза  3-4 раза  по 2 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. |  |
| В две линии поставлены кубики или набивные мячи (■ штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания - проползти на ладо коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находит метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колон выполнение задания (2-3 раза). |

АПРЕЛЬ4(2) неделя(зал) ОД №59 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Дружба».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить полза между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше  опоре. | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.**  1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести впер  руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснутся  ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).  3.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза).  5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки во  обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).  **Основные виды движений.**  **1.Ползание«Проползи - не задень».**  **2.Равновесие«По мостику».** По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней сто! Страховка воспитателем обязательна.  **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** На одной стороне зала (площадки) находи «мышка», на другой - дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке» Воспитатель произносит:  Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:  Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.  На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту - шнур), а воспитатель  догоняет. Игра повторяется.  **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.** | 1-2 мин  4-5 раз  3 раза  по 3 раза  3-4 раза  по 2 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. |  |
| В две линии поставлены кубики или набивные мячи (■ штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания - проползти на ладо коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находит метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колон выполнение задания (2-3 раза). |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса). | | Равновесие  Прыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег чередуются несколько раз. | | Общеразвивающие упражнения с флажками. | | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками  Ползание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одному  бег врассыпную по всему залу | | Общеразвивающие упражнения. | | Лазание на наклонную лесенку  Ходьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | | |

МАЙ1(1) неделя(зал) ОД №60 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «История Великой Отечественной войны. День Победы».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве  повторить задание в равновесии и прыжках. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).**  1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.  2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести коль вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (в положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение раза).  4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на по носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3  в каждую сторону).  **Основные виды движений.**   1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук).   **Подвижная игра. «Мыши в кладовой».**  **3-я часть. «Где спрятался мышонок».** | 1 мин.  4-5 раз  4 раза  4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза |  |
| Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух д выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится, между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступа выполнению прыжков - перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну. |

МАЙ1(2) неделя(зал) ОД №61 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «История Великой Отечественной войны.День Победы».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве  повторить задание в равновесии и прыжках. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).**  1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.  2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести коль вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (в положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение раза).  4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на по носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3  в каждую сторону).  **Основные виды движений.**   1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук).   **Подвижная игра. «Мыши в кладовой».**  **3-я часть. «Где спрятался мышонок».** | 1 мин.  4-5 раз  4 раза  4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза |  |
| Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух д выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится, между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступа выполнению прыжков - перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну. |

МАЙ2(1) неделя(зал) ОД №62по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Школа.Разные науки».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | **1-я часть** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне; воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другую стороне - набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубик «змейкой», а между набивными мячами - бег. Главное в ходьбе и беге - не задевать за пред и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ход! беге (2-3 раза).  **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом.  1. И. п. - ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь  на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).  2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить м от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. ноги на ширине ступни,мяч в согнутых руках у груди,присесть, вынести м  вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).   1. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону   **Основные виды движений**.  1.Дети распределяются на небольшие группы по 4-5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение - сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Вр упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем.  **Подвижная игра «Воробышки и кот».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. | 2-3 раза  4 раза  4 раза  4-5 раз  2 раза  3-4 мин.  2-3 раза  1-2 раза |  |
| Следить за выполнением техники упражнений |

МАЙ2(2) неделя(зал) ОД №63 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Школа.Разные науки».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | **1-я часть** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне; воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другую стороне - набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубик «змейкой», а между набивными мячами - бег. Главное в ходьбе и беге - не задевать за пред и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ход! беге (2-3 раза).  **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом.  1. И. п. - ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).  2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить м от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в и. п. (4 раза).  3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести  вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).  **Основные виды движений**.  1.Дети распределяются на небольшие группы по 4-5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг (исходное положение - сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Вр упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем.  **Подвижная игра «Воробышки и кот».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. | 2-3 раза  4 раза  4 раза  4-5 раз  2 раза  3-4 мин |  |
| Следить за выполнением техники упражнений |

МАЙ 3(1) неделя(зал) ОД №64по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Итоги года».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании м  вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | **1-я часть**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-ж  переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.  **2- я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.**   1. И. п. - ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны   флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправовлево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад флажки вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз).  **Основные виды движений.**   1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.   Дети кладут мячи в короб.   1. Ползание по скамейке.   **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. | 1-2 мин.  5 раз  4 раза  3 раза  4-5 раз  10-12 раз  2-3 раза  2-3 раза  1 мин. | ОВД |
| 1. Основное внимание направлено на то, 1 малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10-12 раз по сигналу воспитателя   Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает д проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннам  умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости. |

МАЙ 3(2) неделя(зал) ОД №65 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Итоги года».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании м  вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-ж переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.  **2- я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.**   1. И. п. - ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны   флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).  2. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад флажки вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз).  **Основные виды движений.**   1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.   Дети кладут мячи в короб.   1. Ползание по скамейке.   **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. | 1-2 мин.  5 раз  4 раза  3 раза  4-5 раз  10-12 раз  2-3 раза  2-3 раза  1 мин. | ОВД |
| Основное внимание направлено на то, 1 малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10-12 раз по сигналу воспитателя  Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает д проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннам  умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости. |

МАЙ 4(1) неделя(зал) ОД №66 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Вот и стали мы на год взрослее».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесе  повторить задание в равновесии. | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мел  семенящим шагом - «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в и. п. (5 раз).  2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо; (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2-3 раза).  4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах по медвежьи чередовании с ходьбой.  **Основные виды движений**.  1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем  2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.  **Подвижная игра «Коршун и наседка».**  3-я часть. Ходьба в колонне по одному. | 1-2 мин.  5 раз  4-5 раз  По 2-3 раза  4 раза  10-20 сек.  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. |  |
| С одной стороны зала положен шнур - «домик цыплят». В центре зала на стуле с1 «коршун» - водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по за. «двору», присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, н из числа пойманных |

МАЙ 4(2) неделя(зал) ОД №67 по физической культуре в младшей группе (Пензулаева Л.И.)

Тема: «Вот и стали мы на год взрослее».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание ОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесе  повторить задание в равновесии. | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мел  семенящим шагом - «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в и. п. (5 раз).  2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо; (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2-3 раза).  4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах по медвежьи чередовании с ходьбой.  **Основные виды движений**.  1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем  2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.  **Подвижная игра «Коршун и наседка».**  3-я часть. Ходьба в колонне по одному. | 1-2 мин.  5 раз  4-5 раз  По 2-3 раза  4 раза  10-20 сек.  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза |  |
| С одной стороны зала положен шнур - «домик цыплят». В центре зала на стуле с1 «коршун» - водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по за. «двору», присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, н из числа пойманных |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОД В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—15 минут | | | | | 2—3 минут |
|  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором  Игра «Пойдем в гости»  Бег обычной стайкой | | - | | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)  2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструктором  Бег парами в стайке за инструктором | | Без предметов | | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички»  «Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Во­рона!» | | ОРУ  с мячом. | | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу  Бег по кругу | | ОРУс кубиками | | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур  2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |
|  | | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному,бег в колонне по одному и врассыпную. | | ОРУ  без предметов | | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».  2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | | ОРУ  Без предметов | | 1.Прыжки из обруча в обруч.  2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз­нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | | ОРУ  С мячом | | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».  2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | | ОРУ  со стульчиками | | 1.Ползание «Крокодильчики»  2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагруки на поясе. По сигналу к бегу. | | Общеразвивающие упражнения с ленточками | | Равновесие «В лес по тропинке».  Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании | | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1.Прыжки «Через болото».  2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначало в одну, а затем в другую сторону. | | Общеразвивающие упражнения | | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».  2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | | Общеразвивающие упражнения с флажками. | | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».  2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**ЯНВАРАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | |  |  | |  | |  |  |  |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | |  |  | |  | |  |  |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения с платочками | | 1. Равновесие «Пройди - не упади».  2.Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. | | Общеразвивающие упражнения с обручем | | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений  ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | | Общеразвивающие упражнения с кольцом | | 1. Равновесие  2.Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | | 1.Прыжки «Веселые воробышки».  2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать  лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную  Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».  2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |
|  | | | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | | Общеразвивающие упражнения с кубиком | | 1.«Ровным шажком»  2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  . | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Прыжки «Через канавку».  2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.«Брось - поймай».  2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Ползание «Медвежата»  2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |
|  | | | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку  пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному  Ходьба врассыпную  бег врассыпную | | Общеразвивающие упражнения с кубиками | | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат  2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одному  бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | | 1.Прокатывание мяча между предметами  2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».  2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
|  | | | | | | | | | |