

Л. А. Соколова

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
КАРО
Санкт-Петербург

УДК 373
ББК 74.100.5
С59

Соколова Л. А.

С59 **Физическое воспитание детей 3–4 лет.** — СПб.: КАРО, 2012. — 152 с.

ISBN 978-5-9925-0811-6.

Цель книги — повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений и сюжетных занятий.

В книге представлен апробированный на практике материал: перспективное планирование занятий с детьми на каждый месяц, подробные конспекты занятий, а также описания комплексов утренней гимнастики, подвижных игр, ритмической гимнастики и игр малой подвижности.

Материал книги отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере и соответствует Федеральным государственным требованиям (ФГТ), согласно которым образовательная область «Физическая культура» интегрируется с областями: «Здоровье», «Познание», «Чтение художественной литературы». Использование интегрированного подхода даёт педагогу возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка, делать материал интересным и доступным для восприятия детей 3–4 лет.

УДК 373
ББК 74.100.5

ISBN 978-5-9925-0811-6

© Соколова Л. А., 2012
© КАРО, 2012
Все права защищены

Введение

В книге «Физическое воспитание детей 3–4 лет» представлена система занятий всестороннего и прежде всего физического развития дошкольников данного возраста с учетом современных форм занятий по физкультуре.

Цель книги — повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений и сюжетных занятий.

Материал книги отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере и соответствует Федеральным государственным требованиям (ФГТ), согласно которым образовательная область «Физическая культура» интегрируется с областями:

- «Здоровье» — предусматривает физические упражнения для укрепления организма;
- «Познание» — включает игры и упражнения, направленные на ориентировку в пространстве, закрепление знания об окружающем мире (имитация движений животных), развитие способностей дифференцировать признаки (цвет, форму, размер), а также развитие творческого мышления в подвижных играх).
- «Чтение художественной литературы» — содержит как популярные в детской аудитории литературные и фольклорные произведения, так и авторские тексты.

В книге представлен апробированный на практике материал: перспективные планы занятий с детьми на каждый месяц, подробные конспекты занятий, описания комплексов утренней гимнастики, подвижных игр, ритмической гимнастики и игр малой подвижности.

Книга адресована воспитателям и инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений и специалистам учреждений дополнительного образования.

Анатомо-физиологические особенности детей 3–4 лет

В возрасте 3 лет ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели его физического развития следующие:

рост $96 \pm 4,3$ см;

вес $12,5 + 1$ кг;

окружность грудной клетки $51,7 + 1,9$ см;

окружность головы 48 см;

количество молочных зубов 20;

объем черепной коробки составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

П о з в о н о ч н и к. Физиологические изгибы позвоночника ребенка 3–4 лет неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы, к которым привыкает ребенок (опускание одного плеча, постоянно опущенная голова, неправильная посадка за столом), могут стать причиной нарушения осанки. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

М ы ш ц ы. На 4-м году жизни диаметр мышц ребенка увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале 4-го года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, бросить мешочек с песком), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно движения кисти и пальцев совершенствуются, чему способствуют и пальчиковые игры, и музыкально-ритмические упражнения (которые целесообразно использовать в конце занятий).

Восприятие ритма вызывает разнообразные двигательные ощущения мышц пальцев ног и рук, гортани, грудной клет-

ки, поэтому упражнения на развитие чувства ритма как нельзя лучше помогают оздоровлению детей.

К о о р д и н а ц и я д в и ж е н и й. Ребенок увереннее начинает владеть своим телом, ему легче даются упражнения на поднимание рук вверх, разведение их в стороны, покачивания и повороты туловища, наклоны. А это значит, что можно значительно расширить круг общеразвивающих упражнений.

Д ы х а н и е. Дыхательные пути у детей отличаются от дыхательных путей у взрослых: просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, выстилающая их слизистая оболочка нежна и ранима. Такие особенности создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок 3–4 лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей и воспринимаются ими с восторгом упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, мыльными пузырями, легкими бумажными салфетками; упражнения на дыхание и речевки, используемые в конце зарядки и в подвижных играх.

С е р д ц е. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма, но при этом сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Характер и степень нагрузки необходимо учитывать в планировании занятий физкультурой, чередовать активные упражнения и игры со спокойными играми и упражнениями на восстановление дыхания.

Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Н е р в н а я с и с т е м а. В дошкольном возрасте совершенствуется строение и деятельность центральной нервной системы. Развивается способность к концентрации внимания детей на учебном материале, однако внимание легко нарушается, если на занятие в момент объяснения вошел посторонний — дети мгновенно отвлекаются. Существует множество приемов, позволяющих быстро вернуть внимание детей к учебному заданию (неожиданно звонит колокольчик, персонаж, используемый в игре, хлопает в ладоши, мяукает и др.).

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, в излишней говорливости или, наоборот, в молчании. Они, в отличие от детей старшего дошкольного возраста, еще не могут дисциплинированно и молча выполнять задания педагога. Поэтому занятие лучше всего строить на основе единого сюжета или связного текста, а в играх и упражнениях использовать стихи и песенки.

Повышенная возбудимость у детей 3–4 лет часто приводит к быстрой утомляемости. Поэтому в этом возрасте часто используются игры, в которых элементы бега, прыжков и других активных движений чередуются со спокойной ходьбой и проговариванием стихов.

У ребенка в возрасте 3–3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы педагога. Эту особенность также нужно учитывать в работе и помогать ребенку не словом, а делом, то есть непосредственно поворачивать его корпус или руки в нужном направлении. Такое сочетание непосредственных и словесных воздействий на детей будет оптимальным.

Перспективный план занятий

Основные виды двигательной активности	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты кольцом перед собой; ходьба с постановкой и наклоном вперед; ходьба на пятках, руки за спиной.		Ходьба с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед — держат поводья; ходьба на пятках, кисти рук приставить к голове — изобразяют рожки; ходьба с опорой на ладони и стопы					
Бег	Бег стайкой в заданном направлении				Перебегание стайкой с одной стороны площадки на дру- гую; прямой галоп			
Подвижные игры	«Я тучка-тучка-тучка» Ритмическая гимнастика «Два жука»				«Гуси-лебеди» Ритмическая гимнастика «Самолет»			
Равновесие	Ходьба по корригирующей дорожке (новое)	Ходьба по корригирующей дорожке (повторение)	Ходьба по корригирующей дорожке (закрепление)		Перешагивание через рейки лестницы, пологенной на пол (новое)	Перешагивание через рейки лестницы, пологенной на пол (повторение)	Перешагивание через рейки лестницы, пологенной на пол (закрепление)	

Продолжение таблицы

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до кольца (новое)	Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до кольца (новое)	Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до кольца (повторение)	Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до кольца (повторение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (новое)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (повторение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (повторение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (повторение)
Метание	Школа мяча — прокатывание большого мяча в ворота (закрепление)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (новое)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (закрепление)	Школа мяча — прокатывание мяча от груди (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча от груди (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча от груди (повторение)
Ползание	Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (повторение)	Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (закрепление)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (новое)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (новое)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (повторение)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (закрепление)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (повторение)	Ползание под шнур (высота 50–40 см) (новое)

Комплекс утренней гимнастики 1 («Прогулка Медведя»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу под стихотворение «Мишка косолапый».

Инструктор:

Мишка косолапый по лесу идет,	<i>Ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуть кольцом перед собой — медведь дер- жит бочку с медом.</i>
Шишки собирает, песенки поет.	<i>Ходьба с остановкой и накло- ном вперед — медведь собира- ет шишки; ходьба на пятках, руки за спиной.</i>
Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб.	<i>Останавливаются, изобража- ют, как шишка стукнула мишку по лбу.</i>
Мишка рассердился и ногою топ:	<i>Останавливаются и сердито топают ногой.</i>
«Больше я не буду шишки собирать:	<i>Качают головой.</i>
Сяду я в машину и поеду спать».	<i>Берутся за воображаемый руль. Бегут по кругу со звуками «би-би-би».</i>

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Белка».

Инструктор: Поехал медведь спать, да встретил по до-
роге белку, удивился, как ловко она грибочки на ветки на-
низывает.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты кольцом
перед собой. Поднять руки вверх и вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

2. «Птички».

И н с т р у к т о р: Еще немного проехал медведь, опять остановился, залюбовался птичками.

И. п.: ноги на узкой дорожке, руки опущены вниз. Взмахнуть руками, как крыльями, и вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

3. «Утка с утятами».

И н с т р у к т о р: Дальше поехал медведь, опять остановился — переходит дорогу утка с утятами — к речке дружно идут купаться.

И. п.: ноги на узкой дорожке, руки опущены, кисти рук отведены в стороны — крылышки. Присесть и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

4. «Зайчики».

И н с т р у к т о р: А когда увидел медведь, как весело скачут друг за другом зайцы, и вовсе расхотел спать.

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. Прыжки на двух ногах.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой.

И н с т р у к т о р: Захотелось и медведю попрыгать, поскакать да зайчиков догнать. Вышел он из машины да за ними. А зайцы врассыпную от медведя. Поди поймай!

Бег врассыпную, ходьба.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на дыхание.

И н с т р у к т о р: По утрам зарядку делай —
Будешь сильным, будешь смелым!

Образец занятия

1-я неделя

Занятие «В гостях у дедушки-медведя»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить ходьбе по корригирующей дорожке на внешней стороне стоп. Учить ходьбе с остановкой и наклоном вперед; ходь-

бе на пятках, руки за спиной; развивать координацию движений; повторить ползание на ладонях и коленях в прямом направлении; закрепить прокатывание большого мяча в ворота.

В подвижной игре «Я тучка-тучка-тучка» учить бегу стайкой в заданном направлении.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу под стихотворение «Мишка косолапый».

И н с т р у к т о р:

Мишка косолапый по лесу идет,	<i>Ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты кольцом перед собой — медведь дер- жит бочку с медом.</i>
Шишки собирает, песенки поет.	<i>Ходьба с остановкой и накло- ном вперед — медведь собира- ет шишки; ходьба на пятках, руки за спиной.</i>
Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб.	<i>Останавливаются, изобража- ют, как шишка стукнула мишку по лбу.</i>
Мишка рассердился и ногою топ:	<i>Останавливаются и сердито топают ногой.</i>
«Больше я не буду шишки собирать:	<i>Качают головой.</i>
Сяду я в машину и поеду спать».	<i>Берутся за воображаемый руль. Бегут по кругу со звуками «би-би-би».</i>

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р: Приехал медведь, видит, следы около его дома. Решил узнать, кто же их оставил, и пошел прямо по следам. Смотрите, как он шел (показывает). А теперь и вы, как медведь, шагайте по следам.

1. Ходьба по корректирующей дорожке – поточно.

И н с т р у к т о р: Шел-шел по следам медведь и увидел медвежат. Они в гости пришли, а дедушки-медведя дома нет.

Ходят-бродят по лесу, дедушку-медведя дожидаются. Давайте и мы с вами, как медвежата, побродим по лесу.

2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении – фронтально.

И н с т р у к т о р: Увидел дедушка-медведь медвежат и про сон забыл — обрадовался. Стал с ними в мяч играть, в ворота голы забивать. И вы попробуйте закатить мяч в ворота.

3. Школа мяча — прокатывание большого мяча в ворота — поточно.

И н с т р у к т о р: А кто это еще идет в гости к дедушке-медведю? Да это же Винни-Пух. Он очень хочет поиграть с вами.

4. Подвижная игра «Я тучка-тучка-тучка».

Для игры потребуются: зонт и игрушечный медвежонок (либо ролевая шапочка медведя). Первый раз роль медвежонка инструктор берет на себя. Можно надеть ролевую шапочку или взять игрушку.

Х о д и г р ы

Дети вместе с Винни-Пухом свободно двигаются по площадке. Винни поет песенку: «Я тучка-тучка-тучка. Я вовсе не медведь. И как приятно тучке по небу лететь!». Затем инструктор смотрит на небо, говорит: «Кажется, дождик начинается!» и раскрывает зонт. Предлагает детям спрятаться под ним. Дождится, пока все спрячутся, после чего спрашивает, кто промок, кто попал под дождь. Затем смотрит на небо и говорит, что вышло солнышко, и приглашает всех опять петь песенку и играть. Игра повторяется. Инструктор каждый раз меняет место, где можно спрятаться под зонтиком.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

И н с т р у к т о р: Ребята, мы с вами так весело играли и пели, что на наше пение прибежали два веселых жука в колпаках. Они хотят с нами потанцевать.

Построение детей в круг.

Ритмическая гимнастика «Два жука».

И н с т р у к т о р:

На полянке два жука
Танцевали в колпаках:

*Делают повороты в стороны,
руки над головой домиком.*

Правой ножкой топ, топ!
Левой ножкой топ, топ!
Колпачки все вверх!
Кто подбросит выше всех?

*Топают правой ножкой.
Топают левой ножкой.
Встают на носочки, тянут-
ся вверх.*

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по корригирующей дорожке; следить за осанкой и правильным выполнением упражнения.

Комплекс утренней гимнастики 2 (По мотивам русских народных потешек)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Из-за леса, из-за гор
Едет дедушка Егор.
Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Обычная ходьба стайкой за инструктором.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед — держат поводья).

Ходьба на пятках, кисти рук приставлены к голове — изображают рожки.

Ходьба с опорой на ладони и стопы.

Бег стайкой за инструктором, кисти рук приставлены к голове — изображают рожки; произносят звуки «ме-е».

Построение детей в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Вышла кошечка на мост».

Инструктор:

Вышла кошечка на мост,
Четыре лапы, пятый хвост.

Бархатная спинка,
В лапке хворостинка.

И. п.: ноги на узкой дорожке, руки на поясе. Поочередное поднятие рук вверх и опускание на пояс. Пальцы согнуты, как коготки у кошки. В конце дети произносят: «Мяу!»

Повторить 4–5 раз.

2. «Уборка».

И н с т р у к т о р:

Кошка на окошке рубашку шьет,
А курочка в сапожках избенку метет.

И. п.: ноги на широкой дорожке, руки опущены вниз. Наклониться вперед, делать махи руками влево-вправо — курочка подметает пол.

Повторить 3 раза в каждую сторону.

3. «Две тетери».

И н с т р у к т о р:

Как на нашем на лугу
Стоит чашка творогу,
Прилетели две тетери,
Поклевали, улетели.

И. п.: ноги на узкой дорожке, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу — тетери клюют творог, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

4. «Подай ведро!»

И н с т р у к т о р:

Петро, Петро!
Подай ведро
Корове пить,
Нам воду лить.

И. п.: сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки на коленях. Наклониться вперед, дотянуться до пальчиков ног и вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

5. «Зайки».

И н с т р у к т о р:

Вышли зайки на лужок,
Скачут дружно скок-поскок.

И. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях у груди.
Прыжки на двух ногах на месте.
Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Детки наши маленькие,
Деточки удаленьки,
Пройдут по дорожке,
Топнут детки ножкой.
Это чей такой конек?
Для какого молодца?
Это конь-богатырь
Для Алеши молодца.
Конь бежит,
Вся земля дрожит,
В поле травушка-муравушка
ничком лежит.

Обычная ходьба стайкой за инструктором.

Прямой галоп, руки на поясе.

Обычный бег.

Заключительная ходьба.

Упражнение на дыхание.

Инструктор:

Все потешки рассказали,
Много бегали, устали,
А теперь мы отдохнем,
В группу завтракать пойдем!

Образец занятия

3-я неделя

Занятие по мотивам русских народных потешек

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить ходьбе с высоким подниманием колен и вытянутыми вперед руками; с опорой на ладони и стопы; ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол; развивать координацию движений; продолжать учить ходьбе

на пятках, кисти рук приставлены к голове; бегать стайкой за инструктором; повторить ползание на ладонях и коленях по скамейке; закрепить прокатывание мяча друг другу сидя.

В подвижной игре «Гуси-лебеди» учить бегу стайкой в заданном направлении; развивать умение ориентироваться в пространстве, бегать, не сталкиваясь друг с другом.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

И н с т р у к т о р:

Из-за леса, из-за гор
Едет дедушка Егор.
Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Обычная ходьба стайкой за инструктором.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед — держат поводья.

Ходьба на пятках, кисти рук приставлены к голове — изображают рожки

Ходьба с опорой на ладони и стопы.

Бег стайкой за инструктором, кисти рук приставлены к голове — изображают рожки, произносят звуки «ме-е».

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р: Прислушайтесь, ребята: кто-то копытцами постукивает. Да это конь вороной. Посмотрите, как он шагает, высоко колени поднимает, спину ровно держит да голову не опускает (показывает). Давайте и вы пошагайте, как вороной конь.

1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол, — поточно.

Во время ходьбы можно использовать потешку.

И н с т р у к т о р:

Ходит конь по бережку,

Вороной по зеленому.

Он головушкой помахивает,

Черной гривушкой потряхивает,
Золотой уздой позвякивает,
Все колечушки-то бряк-бряк-бряк.
Золотые, они звяк-звяк-звяк.

Инструктор: А теперь к нам в гости котик по мостику шагает, хвостик высоко держит, голову не опускает.

Ах ты, котенька-коток!
Котя-серенький хвосток,
Котя-розовый носок,
Кот-зелененький глазок,
Ты пройди по мостику,
Не намочи ты хвостика.

2. Ползание на ладонях и коленях по скамейке — поточно.

Инструктор делит детей на пары и раздает мячи.

Тюшки, тютюшки,
Пришли две свинюшки,
Мячики катали,
С детками играли.

3. Прокатывание мяча друг другу сидя — фронтально.

Инструктор:

Гуси прилетали,
Поиграть нас звали.

4. Подвижная игра «Гуси-лебеди».

Ход игры

Дети — «гуси», инструктор — «хозяин», активный ребенок — «волк». На одной стороне площадки начертить полосу. Это «дом», где живет «хозяин» и «гуси», на другой — «поле». Между ними находится логово «волка». Гуси на «поле». (Дети стоят за полосой.)

Хозяин зовет их:

— Гуси, гуси!

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите же домой!

— Серый волк под горой, не пускает нас домой.

— Ну летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси» летят домой — перебегают с одной стороны площадки на другую, «волк» пытается их поймать. Игра проводится 2–3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: А теперь нам пора в группу. Полетим на самолете?

Ритмическая гимнастика «Самолет».

Инструктор:

Мы ручками похлопаем: *Делают движения в соответствии с текстом.*
хлоп-хлоп-хлоп,

Мы ножками потопаем:
топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно пошагали

В волшебный самолёт!

Мы отправимся в полет!

Руки разводят в стороны, покачивают ими.

Завели мотор:

ж-ж-ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж.

Крутят «барabanчик» руками.

Самолёт летит,

В нем мотор гудит:

Руки разводят в стороны, покачивая ими.

у-у-у, у-у-у. *«Полетели» в группу...*

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми ходьбой с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол; следить за осанкой, правильным выполнением упражнения.

Перспективный план занятий

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба на носках, руки согнуты в локтях у груди; ходьба с подниманием плеч — удивляются; ходьба с высоким подниманием колен, руками хлопать по бокам		Ходьба в полуприседе, спина прямая, руки согнуты в локтях у груди; ходьба на пятках, поглаживать кисти рук — зайка греет лапки; ходьба на носках с движением рук вверх-вниз		Ходьба по дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (повторение)		Ходьба по дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (повторение)	
Бег	Бег друг за другом за инструктором; прыжки на двух ногах с продвижением вперед под звук «ква-ква-ква»		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе					
Подвижные игры	«Пчелки» Игра малой подвижности «Вот так!»		«Лиса и зайчата» Ритмическая гимнастика «Мы ногами топ, топ»					
Равновесие	Ходьба и бег в разном темпе с остановкой на сигнал (новое)	Ходьба и бег в разном темпе с остановкой на сигнал (повторение)	Ходьба и бег в разном темпе с остановкой на сигнал (закрепление)	Ходьба по дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (новое)	Ходьба по дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (повторение)	Ходьба по дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (повторение)	Ходьба по дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (повторение)	Ходьба по дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (повторение)

Продолжение таблицы

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки		Прыжки с доставанием до предметов, вешенных чуть выше поднятой руки ребенка (новое)	Прыжки с доставанием до предметов, вешенных чуть выше поднятой руки ребенка (повторение)	Прыжки с доставанием до предметов, вешенных чуть выше поднятой руки ребенка (закрепление)	Прыжки из кружка в кружок (повторение)	Прыжки из кружка в кружок (закрепление)	Прыжки из кружка в кружок (повторение)	Прыжки из кружка в кружок (закрепление)
Метание	Школа мяча — бросание вдалеку большого мяча от груди (не менее 1,5–2,5 м) (закрепление)		Школа мяча — прокатывание большого мяча двумя руками в прямом направлении в ворота (новое)	Школа мяча — прокатывание большого мяча двумя руками в прямом направлении в ворота (повторение)	Школа мяча — прокатывание большого мяча двумя руками в прямом направлении в ворота (закрепление)	Школа мяча — прокатывание большого мяча двумя руками в прямом направлении в ворота (закрепление)	Школа мяча — прокатывание большого мяча в паре со взрослым (новое)	Школа мяча — прокатывание большого мяча в паре со взрослым (повторение)
Лазание	Подлезание под шнур (высота 50–40 см) (повторение)	Подлезание под шнур (высота 50–40 см) (закрепление)	Подлезание под дугу (высота 50–40 см) (новое)	Подлезание под дугу (высота 50–40 см) (повторение)	Подлезание под дугу (высота 50–40 см) (повторение)	Подлезание под дугу (высота 50–40 см) (закрепление)	Подлезание под дугу (высота 50–40 см) (повторение)	Подлезание на ступнях и ладонях в прямом направлении (новое)

Комплекс утренней гимнастики 1 (По мотивам сказки В. Сутеева «Кто сказал мяу?»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Расскажу я вам, ребятки,
Одну сказочку-загадку.
Ну а вы за мной шагайте
И загадку отгадайте.

Жил да был один щенок,
Он никак понять не мог,
Кто же его разбудил,
Кто же «мяу!» говорил?

Не спешите отвечать,
Нам уже пора бежать.
А теперь чуть-чуть подышим,
Да и сказочку услышим.

Продолжаем разговор:
Выбежал щенок во двор.
Чтоб узнать, кто разбудил,
К петушку он подходил.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Ходьба на носках, руки согнуты в локтях у груди. Ходьба с подниманием плеч — удивляются.

Обычный бег друг за другом за инструктором. Выполняют упражнение на дыхание: поднимают руки через стороны до уровня плеч — вдох через нос, опускают руки — выдох через рот. Строятся в круг, поворачиваются лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Петушок».

Инструктор: — Ты мяукал, петушок? —
Задавал вопрос щенок.
Обидно стало петушку,
Он закричал: «Ку-ка-ре-ку!»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх и прокричать: «Ку-ка-ре-ку!» и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

2. «Трусливый мышонок».

Инструктор:

— Во сне я «мяу!» услышал,
Мышонок, ты его сказал? —
А мышонок убежал,
Только громко пропищал.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки около ушей — изображают ушки мышонка. Повороты в стороны со звуками «пи-пи!».

Повторить 3 раза в каждую сторону.

3. «Сердитый пес».

Инструктор:

Щенок у пса спросить хотел,
Но тот его чуть-чуть не съел.
Он очень громко зарычал —
И наш щеночек убежал!

И. п.: сидя на пятках, руки согнуты в локтях у груди. Подняться на колени, руки поднять вверх со звуком «р-р-р!».

Повторить 5 раз.

4. «Пчела».

Инструктор:

Щенка ужалила пчела,
Прямо в речку загнала.
В воду плюхнулся щенок,
Убегая со всех ног.

И. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки. Бег на месте чередовать с приседанием, когда инструктор говорит: «Плюх!»

Повторить 3–4 раза, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Время нам пришло шагать,
Да и сказку продолжать.
Рыбка мимо проплывала,
Тоже «мяу!» не сказала.

Делают поворот друг за другом. Обычная ходьба. Складывают руки лодочкой, бегут друг за другом за инструктором.

И лягушка посмеялась,
А мяукать отказалась!

Вот щенок домой пришел.
Дома он того нашел,
Кто мяукал и дразнился,
На кого он так сердился.

Упражнение на дыхание.

Инструктор:

— Ну-ка, кошка, с лавки брысь!
Ты, щеночек, не сердись.

*Делают прыжки на двух ногах с продвижением вперед со звуками «ква-ква-ква».
Ходьба с опорой на колени и ладони.*

Образец занятия

1-я неделя

**Занятие по мотивам сказки В. Сутеева
«Кто сказал мяу?»**

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

Учить корригирующей ходьбе на носках; ходьбе с подниманием плеч; ходьбе с высоким подниманием колен, в сочетании с хлопками по бокам; ходьбе и бегу в разном темпе с остановкой на сигнал и приседанием; развивать внимание, упражнять в беге враспышную; повторить подлезание под шнур (высота 50–40 см); закрепить метание вдаль большого мяча от груди (не менее 2 м).

В подвижной игре «Пчелки» учить соблюдать правила игры, сочетать движения в соответствии со словами в игре; развивать внимание.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Расскажу я вам, ребятки,
Одну сказочку-загадку.
Ну а вы за мной шагайте
И загадку отгадайте.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Жил да был один щенок,
Он никак понять не мог,
Кто же его разбудил,
Кто же «мяу!» говорил?
Чтоб узнать, кто разбудил,
К петушку он подходил.

Рыбка мимо проплывала,
Тоже «мяу!» не сказала.

И лягушка посмеялась,
А мяукать отказалась!

Вот щенок домой пришел.
Дома он того нашел,
Кто мяукал и дразнился,
На кого он так сердился.

*Ходьба на носках, руки согнуты в локтях у груди.
Ходьба с подниманием плеч — удивляются.*

Ходьба с высоким подниманием колен, руками хлопают по бокам.

Складывают руки лодочкой, бегут друг за другом за инструктором.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед со звуками «ква-ква-ква».

Обычная ходьба с выполнением упражнения на дыхание.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор: Щенок везде искал того, кто мяукал, даже под забор заглянул.

1. Подлезание под шнур (высота 50–40 см) — поточно.

Инструктор: бродил щенок по двору и встретил веселых козлят. Они играли в большой мяч. Давайте и мы, как козлята, поиграем в мяч!

2. Школа мяча — бросание вдале большого мяча от груди (не менее 2 м) — фронтально.

Инструктор: Кого только не встретил щенок, когда искал, кто же мяукал и разбудил его. Даже труженицу пчелку, которая с цветка на цветок перелетала, нектар собирала. Давайте поиграем в пчелок: будем на цветочки садиться, нектар собирать.

3. Ходьба и бег в разном темпе с остановкой на сигнал и приседанием в подвижной игре «Пчелки».

Все движения выполняются вместе с инструктором.

Инструктор:

Пчелки по лугу летали,
Сладкий нектар собирали,

Сначала ходят по залу, взмахивая кистями рук, как крыльшками.

На цветочки садились,
Дружно, весело трудились,
А потом быстрее летели,

Останавливаются, приседают — собирают нектар.

Бегут по залу, взмахивая кистями рук, как крылышками.

На большой подсолнух сели.

Останавливаются, приседают — собирают нектар.

Повторить игру 2–3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Вот так!»

Ход игры

Инструктор задает детям вопросы и показывает движения, дети повторяют их и говорят: «Вот так!». Можно задавать вопросы от имени какой-нибудь игрушки.

Инструктор: Как дела?

Дети (показывают большой пальчик): Вот так!

Инструктор: Как идете?

Дети (изображают ходьбу на месте): Вот так!

Инструктор: Как ползаете?

Дети (встают на четвереньки, ползут): Вот так!

Инструктор: Как бежите?

Дети (изображают, как они бегают): Вот так!

Инструктор: Как смеетесь?

Дети (схватившись за живот, смеются): Вот так!

Инструктор: Как плачете?

Дети (трут кулачками глаза, изображают плач): Вот так!

Инструктор: А как шалите?

Дети (надув щеки, хлопают по ним): Вот так!

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в подлезании под шнур; развивать координацию движений.

Комплекс утренней гимнастики 2 (С кубиками)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу под стихотворение Л. Соколовой «Маленький Зайка».

Инструктор:

Зайка маленький сидит
И ушами шевелит.

Ходьба в полуприседе, спина прямая, руки согнуты в локтях у груди.

Хватит зайнышке сидеть,
Надо лапочки согреть.

Ходьба на пятках, при этом поглаживают кисти рук — зайка лапки греет.

Лапки вверх,
Лапки вниз,
На носочки подтянись.

Ходьба на носках, руки подняты вверх.

Ходьба на носках, руки опущены вниз.

Ходьба на носках, руки подняты вверх.

Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе.

А теперь бегом вперед —
Сказка в гости к нам идет.

Обычный бег друг за другом за инструктором.

Дружно, весело шагайте,
От меня не отставайте!

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ

1. «Передай!»

Инструктор:

Раз-два, не зевай,
Быстро кубик передай!

И. п.: ноги слегка расставлены, кубик в левой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, передать кубик в правую руку и вернуться в и. п. То же в другую руку.

Повторить по 3 раза в каждую руку.

2. «Покажите!»

Инструктор:

Ну-ка руку протяните,
Мне свой кубик покажите.

И. п.: ноги на широкой дорожке, кубик за спиной. Вытянуть руки вперед, переложить кубик в другую руку и вернуться в и. п.

Повторить 3 раза каждой рукой.

3. «Прятки».

Инструктор:

В прятки с кубиком сыграем:
Его ладошкой накрываем.

И. п.: ноги на узкой дорожке, кубик на полу. Присесть, накрыть кубик ладонями, сказать: «Ку-ку!» и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

4. «Зайки».

Инструктор:

Зайки кубик увидали,
Долго прыгали-скакали.

И. п.: ноги на узкой дорожке, руки согнуты в локтях у груди, кубик на полу. Прыжки около кубика.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Сложим кубики, друзья,
Догонять вас буду я!

Дети складывают кубики в корзину по ходу движения. Обычный бег по кругу за воспитателем. Ходьба.

Упражнение на дыхание «Сдуй листочек с ладошки!»

Инструктор предлагает детям протянуть правую ладошку, набрать носом воздух и подуть на ладошку — сдуть листочек. То же в левую сторону.

Образец занятия

3-я неделя

Занятие «В гости к зайке»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить ходьбе по дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком); корригирующей ходьбе в полуприседе, спина прямая, руки согнуты в локтях у груди; на пятках с поглаживанием кистей рук — зайка греет лапки; на носках с движением рук вверх-вниз; повторить подлезание под дугу (высота 50–40 см); закрепить прокатывание большого мяча двумя руками в прямом направлении в ворота.

В подвижной игре «Лиса и зайчата» закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; продолжать учить соблюдать правила игры, сочетать движения в соответствии со словами; развивать внимание, ловкость.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу под стихотворение Л. Соколовой «Маленький зайка».

Инструктор:

Зайка маленький сидит
И ушами шевелит.

Ходьба в полуприседе, спина прямая, руки согнуты в локтях у груди.

Хватит зайныке сидеть,
Надо лапочки погреть.

Ходьба на пятках, при этом поглаживают кисти рук — зайка греет лапки.

Лапки вверх,
Лапки вниз,
На носочки подтянись.

Ходьба на носках, подняты руки вверх.

Ходьба на носках, руки опущены вниз.

Ходьба на носках, руки подняты вверх.

Лапки ставим на бочок,
На носочках

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе.

скок-скок-скок.

А теперь бегом вперед —
Сказка в гости к нам идет.

Обычный бег друг за другом за инструктором.

Дружно, весело шагайте, *Обычная ходьба друг за другом*
От меня не отставайте! *за инструктором.*

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор:

Через мостик перейдем,
К зайке в гости попадем!

1. Ходьба по дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) за инструктором приставным шагом боком — поточно.

Инструктор:

Ниже голову нагнешь,
К зайке в домик попадешь.

2. Подлезание под дугу (высота 50–40 см) — поточно.

Инструктор:

С зайцем шутки не шути,
Мяч в ворота закатай.

3. Школа мяча — прокатывание большого мяча двумя руками в прямом направлении в ворота — фронтально.

Инструктор:

Ну-ка, ушки на макушке!
К нам идет лиса-подружка!
Хочет лиска поиграть,
Наших зайчиков поймать.

4. Подвижная игра «Лиса и зайчата».

Инструктор прыгает вместе с «зайчишками»-детишками и поет на любой понравившийся ему мотив:

1-й куплет.

На лесной лужайке
Жили-были зайки.
Вот какие зайки,
Зайки-попрыгайки.

Дети под песенку скачут, поджав «лапки», как зайки.

2-й куплет.

Вот проснулась детвора,
Моет носики с утра.
Вот какие зайки,
Зайки-попрыгайки.

Дети приседают, показывают, как зайки моют носик.

3-й куплет.

Дружно зайчики живут
И морковочку грызут.
Вот какие зайки,
Зайки-попрыгайки.

Дети показывают, как зайки грызут морковку.

4-й куплет.

Вот лисичка к ним пришла,
А зайчишек не нашла —
Спрятались все зайки,
Зайки-попрыгайки.

Дети закрывают ладошками глаза — спрятались от «лисички». Роль «лисички» исполняет инструктор. «Лисичка» ходит, ищет «зайчишек».

Л и с и ч к а: Куда это зайчики подевались? Ни одного нет (оглядывается по сторонам, делает вид, что не видит детишек). И здесь их нет. И здесь тоже. А чьи это ушки? Чьи это хвосты торчат? Ах, вот вы где, зайки! Сейчас я вас поймаю!

«Лисичка» пытается догнать «зайчиков», но никого не может поймать. Игра повторяется 2–3 раза.

И н с т р у к т о р: Вот мы какие молодцы! Ни одного зайчика лисичка не поймала. Вставайте скорее в круг, ножками потопаем, ручками похлопаем!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ритмическая гимнастика под потешку «Мы ногами топ, топ»

И н с т р у к т о р:

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп,
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами вжик-вжик.
Поворот туда-сюда,

Выполняют движения в соответствии с текстом.

Повернись вокруг себя.

Раз присели, два привстали.

Сели, встали, сели, встали.

Словно неваляшкой стали,

А потом пустились вскачь,
Будто быстрый звонкий мяч.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Поворот вокруг себя на месте.

Приседания — пружинки.

Наклоны головы влево-вправо.

Прыжки на месте.

Упражнение на восстановление дыхания: руки через стороны вверх — вдох носом, руки через стороны вниз — выдох через рот.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по дорожке за инструктором приставным шагом боком; развивать координацию движений, чувство равновесия.

Перспективный план занятий

	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Основные виды движений								
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен, хлопанием в ладоши; ходьба на носках, с пружинистым разгибанием рук вверх; ходьба с остановкой и приседанием							
Бег	Бег стайкой							
Подвижные игры	«Мы делили апельсин» Игра малой подвижности «Собери цветок»							
Равновесие	Ходьба по скамейке приставным шагом боком (новое)	Ходьба по скамейке приставным шагом боком (повторение)	Ходьба по скамейке приставным шагом боком (повторение)	Ходьба по скамейке приставным шагом боком (повторение)	Ходьба с перешагиванием через предметы (новое)	Ходьба с перешагиванием через предметы (повторение)	Ходьба с перешагиванием через предметы (закрепление)	Ходьба с перешагиванием через предметы (закрепление)
Прыжки		Прыжки из обруча в обруч (новое)	Прыжки из обруча в обруч (повторение)	Прыжки из обруча в обруч (закрепление)		Прыжки в длину с места на расстоянии 40 см (новое)	Прыжки в длину с места на расстоянии 40 см (повторение)	Прыжки в длину с места на расстоянии 40 см (закрепление)

Продолжение таблицы

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Метание	Школа мяча — перебрасывание и ловля мяча в паре со взрослым (закрепление)		Школа мяча — метание в горизонтальную цель мяч взрослых мячиков снизу одной рукой (обруч) (новое)	Школа мяча — метание в горизонтальную цель мяч взрослых мячиков снизу одной рукой (обруч) (повторение)	Школа мяча — метание в горизонтальную цель мяч взрослых мячиков снизу одной рукой (обруч) (закрепление)		Бросание мешочка с песком вдаль (расстояние 2–5 м) (повторение)	Бросание мешочка с песком вдаль (расстояние 2–5 м) (новое)
Лазание	Ползание на ступнях и ладонях в прямом направлении (повторение)	Ползание на ступнях и ладонях в прямом направлении (закрепление)			Подлезание в ворота (новое)	Подлезание в ворота (повторение)	Подлезание в ворота (закрепление)	Ползание на ладонях и ступнях между предметами (новое)

Комплекс утренней гимнастики 1 (По мотивам сказки Н. Воронковой «Маша-растеряша»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Жила-была девочка Маша.

Ходьба друг за другом по кругу за инструктором.

Утром встало солнышко.

Ходьба на носках с пружинистым разгибанием рук вверх; пальцы в стороны, как лучики у солнышка.

Заглянуло солнышко в окошко, а Маша еще спит.

Ходьба чередуется с приседанием, ладошки кладут под щеку — Маша спит.

Пришла мама, стала будить Машу:

Ходят по кругу, высоко поднимая колени и хлопая в ладоши.

«Маша, поднимайся,

Маша, одевайся!

Светит солнышко с утра,

В детский сад идти пора!»

Услышала мама, что чайник на кухне закипел, громко засвистел, побежала выключать.

Бег по кругу друг за другом за инструктором.

А Маша проснулась, потянулась.

Ходьба по кругу с выполнением упражнения на дыхание: вдох через нос — руки поднять через стороны вверх до уровня плеч, выдох через рот — руки опустить.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
С КУБИКАМИ

Инструктор: Стала Маша в садик собираться, а вещи свои не найдет.

1. «Маша ищет чулки».

Инструктор:

Где же, где мои чулки?
Обыщу все уголки.
Их на стуле нет,
И под стулом нет...

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, ладошки развернуты вперед. Поднять плечи вверх — Маша удивляется, вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «Умная кошка».

Инструктор:

А кошка на стуле мурлычет-приговаривает:

Надо вещи убирать,
Не придется их искать.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклон вправо — погрозить пальчиком и вернуться в и. п. То же влево.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Потерялись башмаки».

Инструктор: Надела Маша чулки, стала башмаки искать. А их тоже нет на месте. Стала Маша и башмаки искать.

И. п.: ноги на широкой дорожке, руки опущены. Наклониться, дотронуться до пола, вернуться в и. п., развернуть ладони в стороны и сказать: «Нет башмачков».

Повторить 5 раз.

4. «Потерялось платье».

Инструктор: Нашла Маша свои башмачки, обулась. Теперь платье надо искать:

«В чем пойду гулять я?
Потерялось платье!» —
Расплакалась Маша.

И. п.: ноги на узкой дорожке, пальцы на руках собраны в кулачки. Прыжки на двух ногах на месте, при этом одновременно взмахивают кулачками.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

И н с т р у к т о р:

Мама заглянула в комнату:

«Больше ждать я не могу!»

Маша быстро нашла платье, надела его и кричит: «Я бегу-бегу-бегу!»

А воробьи чирикают, смеются над Машей:

«Опоздаешь, Маша! Маша-растеряша!»

Устала Маша, совсем запыхалась.

Обычный бег по кругу, руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулаки.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по кругу и одновременным взмахиванием руками, как крылышками.

Ходьба по кругу друг за другом за инструктором.

Упражнение на дыхание.

И н с т р у к т о р: Увидели дети Машу, закричали.

Д е т и: Опоздала Маша! Маша-растеряша!

Образец занятия

1-я неделя

Занятие «Хорошо в саду!»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корригирующей ходьбе по кругу с высоким подниманием колен и хлопаньем в ладоши; ходьбе на носках с пружинистым разгибанием рук вверх; ходьбе с остановкой и приседанием. Повторить бег стайкой, бег на носках. Учить ходьбе по скамейке приставным шагом боком. Повторить ползание на ступнях и ладонях в прямом направлении. Закрепить перебрасывание и ловлю мяча в паре со взрослым.

В подвижной игре «Мы делили апельсин» упражнять в беге враспынную; развивать внимание, мелкую моторику рук.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

И н с т р у к т о р:

Жила-была девочка Маша.

Ходьба друг за другом по кругу за инструктором.

Утром встало солнышко.

Ходьба на носках с пружинистым разгибанием рук вверх; пальцы разведены в стороны, как лучики у солнышка.

Заглянуло солнышко в окошко, а Маша еще спит.

Ходьба чередуется с приседанием, ладошки кладут под щеку — Маша спит.

Пришла мама, стала будить Машу:

Ходят по кругу, высоко поднимая колени и хлопая в ладоши.

«Маша, поднимайся,

Маша, одевайся!

Светит солнышко с утра,
В детский сад идти пора!»
Услышала мама, что чайник на кухне закипел, громко засвистел, побежала выключать.

Бег по кругу друг за другом за инструктором.

А Маша...

Ходьба по кругу с выполнением упражнения на дыхание: вдох через нос — руки поднять через стороны вверх до уровня плеч, выдох через рот — руки опустить.

Пока проснулась,

Пока потянулась,

Пока вещи отыскала —

В детский садик опоздала.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р: Опоздала Маша, все пропустила. А в детском саду дети физкультурой занимаются, сил набираются.

1. Ходьба по скамейке приставным шагом боком — поточно.

И н с т р у к т о р: Вышли детки на прогулку, кошку с котятками увидели. Идут котята за кошкой по ровной дорожке.

2. Ползание на ступнях и ладонях в прямом направлении — поточно.

И н с т р у к т о р: На котятков поглядели, в мяч сыграть мы захотели.

3. Школа мяча — перебрасывание и ловля мяча в паре со взрослым — поточно.

И н с т р у к т о р: Чтобы детки были крепкими и здоровыми, нужно есть фрукты. Разделим на всех апельсин.

4. Подвижная игра «Мы делили апельсин».

Ход игры

Инструктор строит детей в круг и выполняет движения вместе с ними: не расцепляя рук, сходятся в середину круга. *Отходя назад, все говорят слова:*

Мы делили апельсин,
Много нас, а он один.
Двигаясь по кругу:
Эта долька — для ежа.
Двигаясь по кругу:
Эта долька — для чижа.
Двигаясь по кругу:
Эта долька — для утят.
Двигаясь по кругу:
Эта долька — для котят.

Двигаясь по кругу:
Эта долька — для бобра.

Двигаясь по кругу:
А для волка — кожура.
Двигаясь по кругу:
Он сердит на нас — беда!
Разбегайтесь кто куда!

Приседают и произносят:
«Пых-пых!»
Машут руками и произно-
сят: «Чив-чив!»
Наклоняются, вытягивают
шею и произносят: «Кря-кря!»
Изображают, как кот умы-
вает лапкой ушко, и произ-
носят: «Мур-мур!»
Изображают, как бобр гры-
зет палочку, и произносят:
«Хрум-хрум!»
Приставляют ладошку к но-
су и дразнят волка.

Дети разбегаются, инструктор их ловит. Игра повторяется 2 раза.

И н с т р у к т о р: Ребята, посмотрите, пока мы делили апельсин, налетел ветер и оборвал все лепестки с цветов. Давайте снова соберем цветочки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Собери цветок».

Для игры потребуются: разноцветные лепестки и два кружочка-сердцевинки разного цвета, вырезанные из картона.

Ход игры

Инструктор рассыпает по площадке лепестки и раскладывает сердцевинки. Нужно из лепестков собрать цветок тако-

го же цвета, как сердцевина. Игра начинается по команде: «Раз, два, три, цветочек собери!».

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по скамейке приставным шагом боком; развивать координацию движений, смелость.

Комплекс утренней гимнастики 2 (По мотивам русской народной сказки «Пых»)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Жили-были дед

и баба.

И была у них внучка Аленушка.

А еще был у них огород. И выросли на этом огороде и морковка, и капуста, и лук, и чеснок, и репка.

Большой у деда с бабкой огород. Давайте его обежим.

А теперь надо отдышаться да сказку продолжать.

Ходьба на внешней стороне стоп, руки за спиной.

Ходьба в полуприседе, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки опущены вниз, кисти рук отведены в стороны.

Ходьба с остановкой и наклоном — собирают овощи на огороде.

Бегут по кругу, держась за руки.

Ходьба по кругу с выполнением упражнения на дыхание: вдох через нос — повернуться вправо, подуть ветерком, сложив губы дудочкой. То же влево.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Инструктор: Отдышались, давайте дальше сказку рассказывать.

1. «Дед ищет репку».

Инструктор: Захотелось деду поесть каши из репки, собрался он да пошел в город ее искать.

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, посмотреть вдаль из-под ладони и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

2. «Ай да репка!»

Инструктор: Удивился дед, какая большая репка выросла!

И. п.: ноги на ширине плеч, руками обхватить голову. Наклон вправо, произнести: «Ого-го!» и вернуться в и. п. То же влево.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Пых».

Инструктор: Хотел дед репку сорвать, да вдруг кто-то из-под куста: «Пых!» Испугался дед.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Присесть, закрыть ладонями глаза и вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «Ну и ёжик!»

Инструктор: Пошла Аленушка за репкой для деда и вместо страшного Пыха нашла в траве ёжика. Сидит он и пыхтит: «Пых!»

И. п.: сидя на полу. Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками, произнести: «Пых!» и вернуться в и. п.

5. «Ха-ха-ха!»

Инструктор: Сорвала Алена репку да ёжика с собой взяла. Увидали дед с бабкой, что за Пых у них был в огороде, рассмеялись!

Дети делают прыжки на двух ногах на месте.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Пошли они все вместе до- *Обычная ходьба по кругу друг за*
мой *другом за инструктором.*

И ёжика с собой взяли.
А тут дождь пошел. По-
бежали все. Как бы не
намокнуть!
Домой пришли.

Отдышались.

*Ходьба в глубоком приседе.
Обычный бег по кругу, руки согну-
ты в локтях, пальцы собраны в
кулаки.
Ходьба по кругу друг за другом за
инструктором.
Вдох через нос — развести руки
в стороны.
Выдох через рот — обхватить
себя руками.*

Образец занятия

3-я неделя

Занятие «Как дед за репкой ходил»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

Продолжать обучать корригирующей ходьбе по кругу (на внешней стороне стоп, руки за спиной; ходьбе в полуприседе, руки на поясе; ходьбе на носках, руки опущены вниз, кисти рук разведены в стороны; ходьбе с остановкой и наклоном). Учить бегу по кругу, держась за руки; ходьбе с перешагиванием через предметы. Развивать координацию движений. Повторить подлезание в ворота. Развивать чувство равновесия. Закрепить метание маленьких мячиков в горизонтальную цель (обруч) снизу одной рукой; развивать глазомер; учить правильному замаху.

В подвижной игре «По широкой по дорожке» упражнять в корригирующей ходьбе; продолжать развивать внимание, координацию движений.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Жили-были дед

и баба.

*Ходьба на внешней стороне
стоп, руки за спиной.*

*Ходьба в полуприседе, руки на
поясе.*

И была у них внучка Але-
нушка.

А еще был у них огород.
И выросли на этом огороде и
морковка, и капуста, и лу-
чок, и чесночок, и репка.

Большой у деда с бабкой ого-
род. Давайте его обежим.

А теперь надо отдышаться да
сказку продолжать.

*Ходьба на носках, руки опуще-
ны вниз, кисти рук отведены
в стороны.*

*Ходьба с остановкой и накло-
ном — собирают овощи на
огороде.*

*Бегут по кругу, держась за
руки.*

*Ходьба по кругу с выполнением
упражнения на дыхание: вдох
через нос — повернуться впра-
во, подуть ветерком, сложив
губы дудочкой. То же влево.*

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р: Захотелось деду поесть каши из репки, и он пошел в огород. Идет, шагает через грядки с морковкой, капусткой, луком (показывает). Идет дед, аккуратно грядки перешагивает, высоко колени поднимает — бережет урожай.

1. Ходьба с перешагиванием через предметы — поточно.

И н с т р у к т о р: На пути яблонька раскинула свои ветви — придется пониже наклониться, чтобы к репке пройти.

2. Подлезание в ворота — поточно.

И н с т р у к т о р: Смотрит дед, птицы налетели, клюют его урожай: «Ах вы, проказники. Вот я вам покажу, как мой урожай клевать!» Стал дед птиц распугивать — маленькими яблочками в них кидать.

3. Школа мяча — метание маленьких мячиков в горизонтальную цель (обруч) снизу одной рукой — поточно.

И н с т р у к т о р: Сорвал дед репку, пошел по широкой по дорожке. И мы с ним пойдём!

4. Подвижная игра «По широкой по дорожке».

Х о д и г р ы

Инструктор строит детей друг за другом, сам встает впе-
реди. Дети идут обычным шагом и говорят:

По широкой по дорожке	<i>Идут маленькими шагами.</i>
Зашагали наши ножки.	
А по скользкой по дорожке	<i>Идут, высоко поднимая колени.</i>
Потихоньку ходят ножки.	
По высоким по сугробам	<i>Шагают широкими шагами.</i>
Так шагают наши ноги.	
А на лыжах и коньках	
Едем широко, вот так.	

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Если нравится тебе!»

Ход игры

Инструктор строит детей в круг, поет песню и показывает движения, дети повторяют.

Инструктор:

Если нравится тебе, то делай так! — 2 хлопка в ладоши.

Если нравится тебе, то делай так! — 2 хлопка в ладоши.

Если нравится тебе, то и другому покажи, если нравится тебе, то делай так! — 2 хлопка в ладоши.

Далее песня повторяется, но движение меняется.

Варианты движений:

- 2 раза топнуть ногами;
- приставив ладошки к ушам, наклоняться влево-вправо;
- надуть щеки и хлопнуть кулачками по надутым щекам;
- сделать «пружинку»;
- крутить «барабанчик» руками.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе с перешагиванием через предметы; развивать координацию движений, смелость; следить за осанкой.

Перспективный план занятий

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба с опорой на ладони и стопы; ходьба с опорой на ладони и колени		Ходьба большими шагами, руки согнуты в локтях у груди; ходьба мелкими шажками, кисти рук приставлены к голове; чередование ходьбы с бегом					
Бег	Прямой галоп, руки вытянуты вперед		Прыжки на двух ногах из стороны в сторону					
Подвижные игры	«Рыбаки и рыбки» Игра малой подвижности «Сдуй снежинку»		«Зайчишка игра» Упражнение на расслабление «Скажем спасибо!»					
Равновесие	Медленное кружение в обе стороны (новое)	Медленное кружение в обе стороны (повторение)	Медленное кружение в обе стороны (закрепление)	Ходьба по дорожке с мешочком на голове (новое)	Ходьба по дорожке с мешочком на голове (повторение)	Ходьба по дорожке мешочком на голове (закрепление)		

Продолжение таблицы

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Спрыгивание с платформ (высота 20–25 см) (новое)	Спрыгивание с платформ (высота 20–25 см) (повторение)	Спрыгивание с платформ (высота 20–25 см) (закрепление)		Прыжки на двух ногах на месте (10–12 прыжков по 2 раза) (новое)	Прыжки на двух ногах на месте (10–12 прыжков по 2 раза) (повторение)	Прыжки на двух ногах на месте (10–12 прыжков по 2 раза) (закрепление)
Метание	Метание мешочка с песком в даль (расстояние 2–5 м) (закрепление)		Школа мяча — прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях (новое)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях (закрепление)		Школа мяча — прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя (новое)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя (повторение)
Лазание	Ползание на ладонях и ступнях между предметами (повторение)	Ползание на ладонях и ступнях между предметами (закрепление)		Ползание в обруч (высота 50 см) (новое)	Ползание в обруч (высота 50 см) (повторение)	Ползание в обруч (высота 50 см) (закрепление)		

Комплекс утренней гимнастики 1 («В магазине игрушек»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Сегодня мы с вами отправимся в магазин игрушек.

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем.
Славный маленький народ
За игрушками идет.

Впереди сугробы, давайте их
перепрыгнем.
По дороге нам встретилась
кошка,
а за ней идут котята.

Вот и магазин игрушек.
Бегом, малыши!
В магазине нужно вести себя
спокойно и тихо. Давайте глупо
боко подышим.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Ходьба с опорой на ладони и стопы.

Ходьба с опорой на ладони и колени.

Бег по кругу друг за другом за инструктором.

Ходьба по кругу с выполнением упражнения на дыхание: вдох через нос, выдох через рот.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Куколки».

Инструктор:

Куклы детушек встречают,
Чаем сладким угощают,
Ручки к детям протянули,
Дружно глазками моргнули.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед: на раз — поднять руки в стороны; на два — вернуться в и. п..

Повторить 5 раз.

2. «Петрушки».

Инструктор:

Вот Петрушки-озорнушки,
Очень славные игрушки.
Очень любят пошалить
И детей повеселить.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, подняты вверх, ладони развернуты вперед. Повороты влево-вправо. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Мишка косолапый».

Инструктор:

Вот и мишка косолапый
Машет нам мохнатой лапой.

И. п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки на коленях. Переваливаться с ягодицы на ягодицу, качаясь из стороны в сторону.

Повторить 5 раз.

4. «Тигренок».

Инструктор:

А тигренок хоть рычит,
Но детишек веселит.

И. п.: сидя на пятках, руки в упоре впереди. Подняться с пяток на четвереньки, произнести: «Р-р-р!» и вернуться в и. п.

5. «Веселые зайчата».

Инструктор:

Мы зайчишек увидали,
Вместе с ними заскакали!

И. п.: основная стойка, руки согнуты у груди, как лапки у зайчиков. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

А теперь домой пора.
Стройся быстро, детвора!

Перестроение детей друг за другом. Обычная ходьба по кругу друг за другом за инструктором.

На лошадушку садимся,
Очень быстро мы помчимся!
Детки весело бегут,
От меня не отстают!

Долго с вами мы бежали
И немножечко устали,
Шагом мы теперь пойдем,
Заодно и отдохнем.

Прямой галоп, руки вытянуты вперед — держат уздечку. Обычный бег по кругу, руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачки.

Ходьба по кругу друг за другом за инструктором. Вдох через нос — одновременно поднять руки через стороны до уровня плеч, выдох через рот — опустить руки.

Образец занятия

1-я неделя

Занятие «В магазине игрушек»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корригирующим видам ходьбы (с опорой на ладони и стопы; с опорой на ладони и колени), прямому галопу с вытянутыми руками вперед, медленному кружению в обе стороны; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; повторить ползание на ладонях и ступнях между предметами; развивать умение ориентироваться в пространстве; закрепить метание мешочка с песком вдаль (расстояние 2–5 м); развивать глазомер.

В подвижной игре «Рыбаки и рыбки» учить бегу с увертыванием; развивать внимание.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая хольба по кругу.

Инструктор:

Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем.

Впереди сугробы, давайте их
перепрыгнем.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

По дороге нам встретилась
кошка,
а за ней идут котята.

Детки весело бегут,
От меня не отстают!

Долго с вами мы бежали
И немножечко устали,
Шагом мы теперь пойдем,
Заодно и отдохнем.

*Ходьба с опорой на ладони и
стопы.*

*Ходьба с опорой на ладони и
колени.*

*Обычный бег по кругу, руки
согнуты в локтях, пальцы
собранны в кулаки.*

*Ходьба по кругу друг за дру-
гом за инструктором. Вдох
через нос — одновременно под-
нять руки через стороны до
уровня плеч, выдох через рот —
опустить руки.*

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р: Вот мы и пришли в магазин игрушек. Как красиво его украсили снежинками! Смотрите, как они кружатся сначала в одну сторону, а потом в другую (показывает)! А теперь вы покажите, как кружатся снежинки.

1. Медленное кружение в обе стороны — фронтально.

И н с т р у к т о р: В магазине много игрушек: и мишки, и лисички, и даже тигрята. Давайте покажем, как они ходят.

2. Ползание на ладонях и ступнях между предметами — точно.

И н с т р у к т о р: А еще в магазине много игр. Давайте поиграем и покажем, как далеко мы умеем бросать мешочки с песком.

3. Метание мешочка с песком вдаль (расстояние 2–5 м) — подгруппами.

И н с т р у к т о р: А сейчас поиграем в рыбалку. Я буду «рыбаком», а вы — «рыбками». Старайтесь не попасться в сеть!

4. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Х о д и г р ы

Инструктор натягивает веревку поперек зала — сеть «рыбака», «рыбак» — инструктор, а дети — «рыбки». «Рыбки» плавают в пруду — дети бегают по площадке.

Инструктор:

Рыбки плавают в пруду,
Хвостиком виляют
И веселым рыбакам
Песни распевают.
Берегитесь-ка, плутовки!
Вас поймают очень ловко!
Нужно в оба вам смотреть —
Рыбаки расставят сеть!

После этих слов инструктор ловит детей, а они подлезают под натянутую веревку и оказываются в безопасном месте.

Инструктор: Ни с чем ушел рыбак, ни одной рыбки не поймал.

Дети возвращаются на прежнее место. Игра повторяется.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Сдуй снежинку».

Для игры потребуется: «снежинка» — ватный комочек, подвешенный на нитке к палочке.

Ход игры

Инструктор строит детей в круг и говорит, что к детям в гости прилетела снежинка, она хочет поиграть с ними. Инструктор проходит по кругу, подняв палочку со «снежинкой» над головами детей. Дети дуют на «снежинку», она летает. Игра повторяется 2 круга.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в медленном кружении в обе стороны; развивать умение удерживать равновесие.

Комплекс утренней гимнастики 2 («Новый год в лесу»)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Совсем скоро Новый год. Любят этот праздник и дети, и звери. Давайте отправимся к зверям в лес и посмотрим, как они готовятся к Новому году.

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

В лесу нет широкой дороги, мы будем идти по узкой тропинке друг за другом.

На снегу много следов, давайте посмотрим, кто здесь пробежал.

Вот заячьи следы, попрыгаем, как зайки.

А за зайцем большими шагами шел волк.

А следом за ним маленькими шажками бежала лисичка.

Да только зайку им никогда не догнать, даже если быстро-быстро побегут!

Вот как быстро они бежали! Давайте немного отдохнем и глубоко подышим.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Прыжки на двух ногах из стороны в сторону, руки на поясе.

Ходьба большими шагами, руки согнуты в локтях у груди, как лапы у волка.

Ходьба мелкими шажками, руки приставляют к голове — изображают, как лисичка слушает ушками.

Бег по кругу друг за другом за инструктором.

Ходьба по кругу с выполнением упражнения на дыхание: вдох через нос, выдох через рот.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПОД СТИХОТВОРЕНИЕ Л. СОКОЛОВОЙ «ЕЛКА ДЛЯ ЗВЕРЕЙ»

Инструктор:

Собрались зверюшки к елке:

Белки, зайцы, лисы, волки.

Стали елку украшать,

Кто чем может наряжать.

1. «Волк».

Инструктор:

Посмотрите, наши волки

Ставят звездочку на елку.

Высоко встают на лапы,

Не волчата — волки-папы.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки вверх и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

2. «Медвежи бусы».

И н с т р у к т о р:

Мишка вылез из берлоги,
Косолапит на подмогу.
Бусы вешает, и вот
Скоро-скоро Новый год.

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены вниз. Махи руками влево-вправо.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Озорница белочка».

И н с т р у к т о р:

Ну а белка-озорнушка
Быстро вешает игрушки.

И. п.: в глубоком приседе, руки на полу. Встать, поднять руки вверх — вешают игрушку — и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

4. «Соня барсучок».

И н с т р у к т о р:

Только соня барсучок
Повернулся на бочок.
Соня к елке не бежит —
Барсучок наш крепко спит.

И. п.: лежа на боку, согнув ноги и обхватив руками колени. Перекаты с одного бока на другой.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5. «Елочные огоньки».

И н с т р у к т о р:

И синички помогли,
Огонечки принесли —
С неба звездочки достали,
Ими елку украшали!

И. п.: основная стойка, руки опущены вниз. Прыжки на двух ногах со взмахами кистями рук — синички летят за огоньками.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Отправляемся в детсад.
Выше ноги! Шире шаг!

Это кто там отстает,
Вперевалочку бредет?
Мы же быстрые ребята,
Можем бегать на зарядке!

Тише-тише! Не спешите!
Шагом вы за мной идите.

*Перестроение друг за другом.
Обычная ходьба по кругу друг за другом за инструктором.*

Ходьба на внешней стороне стоп, руки на поясе.

Обычный бег по кругу, руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулаки.

Ходьба по кругу друг за другом за инструктором.

Упражнение на дыхание.

Инструктор:

У зверья в гостях мы были,
Звери ёлку нарядили.
Скоро-скоро Новый год
Будет праздновать народ.

Образец занятия

3-я неделя

Занятие «Новый год в лесу»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Продолжать обучать корригирующим видам ходьбы (большими шагами, руки согнуты в локтях у груди; мелкими шажками, кисти рук приставлены к голове); учить чередованию ходьбы с бегом, прыжкам на двух ногах из стороны в сторону; развивать координацию движений; учить детей ходьбе по дорожке с мешочками на голове; развивать чувство равновесия; повторить пролезание в обруч (высота 50 см); закрепить умение прокатывать мяч друг другу из и. п. стоя на коленях; развивать меткость.

В подвижной игре «Зайчишкина игра» учить прыжкам с продвижением вперед; развивать внимание, смелость.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Совсем скоро Новый год. Любят этот праздник и дети, и звери. Давайте отправимся к зверям в лес и посмотрим, как они готовятся к Новому году.

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

В лесу нет широкой дороги, мы будем идти по узкой тропинке друг за другом.

На снегу много следов, давайте посмотрим, кто здесь пробежал.

Вот заячьи следы — попрыгаем, как зайки.

А за зайцем большими шагами шел волк.

А следом за ним маленькими шажками бежала лисичка.

Да только зайку им никогда не догнать, даже если быстро-быстро побегут!

Вот как быстро они бежали! Давайте немного отдохнем и глубоко подышим.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Прыжки на двух ногах из стороны в сторону, руки на поясе.

Ходьба большими шагами, руки согнуты в локтях у груди, как лапы у волка.

Ходьба мелкими шажками, руки приставляют к голове — изображают, как лисичка слушает ушками.

Бег по кругу друг за другом за инструктором.

Ходьба по кругу с выполнением упражнения на дыхание: вдох через нос, выдох через рот.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор: Скоро Новый год, и звери готовят друг другу подарки. Вот и медведь проснулся и несет к елочке мешочек с конфетами. Идет ровно, голову не опускает, чтобы не уронить мешочек (показывает).

1. Ходьба по дорожке с мешочком на голове — поточно.

Инструктор: Из дупла выбралась белочка, тоже на праздник торопится.

2. Пролезание в обруч (высота 50 см) — фронтально.

Инструктор: Лисята катают снежный ком — будет под елкой снеговик! Давайте им поможем.

3. Школа мяча — прокатывание мяча друг другу из и. п. стоя на коленях — поточно.

Инструктор: А зайчишки-шалунишки скачут и поют — весело живут.

4. Подвижная игра «Зайчишкина игра».

Инструктор поет песенку и показывает детям-«зайчишкам» движения.

Зайки весело живут,
Дружно песенки поют,
Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!

*Качают головой из стороны
в сторону и хлопают в ладо-
ши.*

Дружно песенки поют.
Зайки прыгают с утра,
Веселится детвора,
Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!

*Прыгают по площадке, под-
жав «лапки».*

Веселится детвора.
Ну-ка, зайчики, молчок!
К нам сюда идет волчок!
Ой-ой-ой! Ой-ой-ой!

*Приседают, закрывают гла-
за ладошками.*

К нам сюда идет волчок!
А мы в домик скок-поскок —
Не найдет нас серый волк.
Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!

*Скачут в домик — садятся
на скамейку.*

Не найдет нас серый волк.

Инструктор: Сердитый волк ушел, и зайки снова могут играть. Выбегайте зайчишки, девчонки и мальчишки!

Игра проводится 2–3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на расслабление «Скажем спасибо!»

Ход игры

Инструктор и дети садятся в круг, ноги вытянуты вперед.

Инструктор: Мы с вами сегодня хорошо занимались и немного устали. Давайте скажем спасибо нашему организму за то, что он потрудился.

Дети говорят спасибо и поглаживают себя:

по рукам — за то, что руки такие ловкие и умелые;

по голове (двумя руками сверху вниз) — за то, что голова думает;

по носику (круговыми движениями указательных пальцев по крыльям носа) — за то, что нос помогает им дышать, когда они бегают, прыгают, играют;

по ушкам — за то, что уши внимательно слушают;

по ножкам — за то, что ноги быстро бегают и прыгают;

по груди — за то, что они такие умненькие, внимательные, ловкие, умелые и т. д.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по дорожке, неся на голове мешочек; развивать координацию движений; следить за осанкой.

Перспективный план занятий

Основные виды движений	3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен, руки разведены в стороны; ходьба боком приставным шагом, руки за спиной в замке; ходьба в полуприседе, топать ногами, руки на поясе			
Бег	Быстрый бег по кругу, руками крутить «барабанчик»; бег на носках; прямой галоп, руки на поясе			
Подвижные игры	«Кошка и воробьи» Игра малой подвижности «Прятки с игрушкой»			
Равновесие	Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (новое)	Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (повторение)	Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (закрепление)	
Прыжки		Прыжки через несколько линий с продвижением вперед (новое)	Прыжки через несколько линий с продвижением вперед (повторение)	Прыжки через несколько линий с продвижением вперед (закрепление)

Продолжение таблицы

Основные виды движений	3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Метание	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя (закрепление)		Школа мяча — прокатывание мяча в прямом направлении со сбиванием предмета (новое)	Школа мяча — прокатывание мяча в прямом направлении со сбиванием предмета (повторение)
Лазание	Перелазание через гимнастический бум боком (повторение)	Перелазание через гимнастический бум боком (закрепление)		Подлезание под шнур в наклоне вперед без помощи рук (высота 50 см) (новое)

Комплекс утренней гимнастики («Хорошо зимой!»)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

На прогулку, детвора!
Хватит спать! Шагать пора!
Мы шагаем по сугробам —
Выше поднимайте ноги!

По ледовым по дорожкам
Заскользили наши ножки.
Осторожно! Гололед!
Аккуратнее, народ!
По заснеженной дорожке
Побежали наши ножки.
Валеночки отряхнем.

Тихим шагом мы пойдем.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки разведены в стороны.

Прямой галоп, руки на поясе.

Ходьба боком приставным шагом, руки за спиной в замке. Обычный бег по кругу друг за другом за инструктором.

Ходьба в полуприседе, топтать ногами, руки на поясе.

Обычная ходьба с выполнением упражнения на дыхание: вдох через нос, выдох через рот.

Построение детей лицом в круг.

Инструктор: Зима — веселая пора. Зима нас закаляет и в игры с нами играет. А чем же можно заниматься зимой на прогулке?

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Свежий воздух».

Инструктор:

Мы — здоровые ребята,
И у нас здоровый дух!
Должен каждый закаляться,
Ну-ка, вместе! Ну-ка: «Ух!»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Развести руки в стороны на уровне плеч, наклониться, опустить руки вниз, на выдохе сказать: «Ух!»

Повторить 5 раз.

2. «Лепим снежки».

И н с т р у к т о р:

Очень любим мы гулять,
А еще в снежки играть.

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Повернуться вправо, хлопнуть в ладоши. То же влево.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Катаемся с горки».

И н с т р у к т о р:

Ну-ка, в гору заберись
И на саночках скатись!

И. п.: в глубоком приседе, руки на полу. Медленно под-
няться и быстро присесть.

Повторить 5 раз.

4. «Повалеемся в снегу».

И н с т р у к т о р:

Спортом занимаемся
И в снегу валяемся!

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести врозь
руки и ноги и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

5. «Снежинки».

И н с т р у к т о р:

Можно весело скакать
И снежиночку поймать!

И. п.: основная стойка, руки опущены вниз. Прыжки на
двух ногах с хлопками над головой — ловят снежинки.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

И н с т р у к т о р:

Эй, ребята, не зевайте,
Весело за мной шагайте!

*Перестроение друг за другом.
Обычная ходьба по кругу друг
за другом за инструктором.*

А теперь скорее, дети!
На носках бежим, как ветер!
Ой, поднялся ураган,
Берегись, идет буран!

Улетел он далеко.
Теперь дышится легко!

*Бег на носках, руки разведены
в стороны.*

*Быстрый бег по кругу, пальцы
собраны в кулаки, руки кру-
тят «барабанчик».*

*Ходьба по кругу друг за дру-
гом за инструктором с вы-
полнением упражнения на
дыхание: вдохнуть через нос,
приложить руки рупором ко
рту, выдохнуть через рот.*

Упражнение на дыхание.

И н с т р у к т о р :

Хорошо мы погуляли,
Много бегали, играли.
А теперь пришла пора
Подкрепиться, детвора!

Образец занятия

3-я неделя

Занятие «Хорошо зимой!»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корригирующим видам ходьбы (с высоким подни-
манием колен, руки разведены в стороны; ходьба боком при-
ставным шагом, руки за спиной в замке; ходьба в полупри-
седе, топать ногами, руки на поясе); перешагивать через
рейки лестницы, положенной на пол; развивать умение удер-
живать равновесие; повторить перелезание через гимнасти-
ческий бум боком; развивать координацию движений; за-
крепить умение прокатывать мяч друг другу из и. п. сидя;
развивать глазомер.

В подвижной игре «Кошка и воробьи» учить прыжкам с
продвижением вперед. Учить правильно сочетать движения
с речью. Развивать внимание, терпение, память.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

На прогулку, детвора!
Хватит спать! Шагать пора!
Мы шагаем по сугробам —
Выше поднимайте ноги!

По ледовым по дорожкам
Заскользили наши ножки.
Осторожно! Гололед!
Аккуратнее, народ!

По заснеженной дорожке
Побежали наши ножки.
Валеночки отряхнем.

Тихим шагом мы пойдём.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки разведены в стороны.

Прямой галоп, руки на поясе.

Ходьба боком приставным шагом, руки за спиной в замке.

Обычный бег по кругу друг за другом за инструктором.

Ходьба в полуприседе, топтать ногами, руки на поясе.

Обычная ходьба с выполнением упражнения на дыхание: вдох через нос, выдох через рот.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор: Сегодня выпало много снега, и идти по нему очень неудобно — надо высоко поднимать ноги. Смотрите, как я сегодня шла в детский сад (показывает). Теперь покажите, как вы по снегу шагали.

1. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол, — поточно.

Инструктор: А сейчас мы с вами превратимся в кошечек и будем перебираться через сугробы.

2. Перелезание через гимнастический бум боком с опорой на ладони и колени — поточно.

Дети идут с опорой на ладони и колени к гимнастическому буму, перелезают через него боком. Затем встают, поднимают руки вверх, прогнувшись в спине, и произносят: «Мяу!»

Инструктор:

А теперь комок катаем,
Дружно ловим, не зеваем!

Мы построим снежный дом
И играть мы будем в нем!

3. Школа мяча — прокатывание мяча друг другу из и. п. сила — фронтально.

Инструктор: Ребята, я сегодня видела, как задиры-воробьи дразнили кошку, а она пыталась их поймать. Хотите, поиграем в такую игру?

4. Подвижная игра «Кошка и воробьи».

Ход игры

Инструктор чертит на полу круг. В центре круга — «кошка» (это роль инструктора), дети — «воробьи». Они прыгают за кругом, дразнят «кошку», запрыгивают в круг, когда «Кошка» их не видит, стараются, чтобы она их не поймала.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Прятки с игрушкой».

Для игры потребуется: любая игрушка, желательно не очень маленькая.

Ход игры

Инструктор смотрит на куклу и обращает внимание детей на то, что у нее грустный вид, он наклоняется к кукле, делает вид, что слушает, что она говорит. Кукла грустила, потому что ей очень хочется поиграть в прятки. Инструктор предлагает детям найти куклу.

Обязательно в конце игры следует обратить внимание детей на то, что кукла теперь повеселела и говорит детям спасибо за то, что они с ней поиграли в ее любимую игру.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол; развивать умение удерживать равновесие; следить за осанкой.

Перспективный план занятий

	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Основные виды движений								
Ходьба	Ходьба на носках, замахивать руками; ходьба на пятках, хлопать перед собой прямыми руками; обычная ходьба, раздвигать и сдвигать пальцы рук							
Бег	Обычный бег с остановкой и приседанием							
Подвижные игры	«Краденое солнце» Упражнение на расслабление «Цветок и бабочка»							
Равновесие	Ходьба по канату боком приставным шагом (новое)	Ходьба по канату боком приставным шагом (вторение)	Ходьба по канату боком приставным шагом (закрепление)		Бег в разном темпе с остановкой на сигнал (новое)	Бег в разном темпе с остановкой на сигнал (повторение)	Бег в разном темпе с остановкой на сигнал (закрепление)	

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, приставить кисти рук к голове	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (новое)	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (повторение)	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (закрепление)	Прыжки с продвижением вперед через несколько «цветочков» (новое)	Прыжки с продвижением вперед через несколько «цветочков» (повторение)	Прыжки с продвижением вперед через несколько «цветочков» (закрепление)	Прыжки с продвижением вперед через несколько «цветочков» (повторение)
Метание	Школа мяча — прокатывание мяча в прямом направлении с обиванием предмета (закрепление)	Школа мяча — метание вдаль малых мячей от плеча одной рукой (новое)	Школа мяча — метание вдаль малых мячей от плеча одной рукой (повторение)	Школа мяча — метание вдаль малых мячей от плеча одной рукой (закрепление)	Школа мяча — метание вдаль малых мячей одной рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м) (новое)	Школа мяча — метание вдаль малых мячей одной рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м) (повторение)	Школа мяча — метание вдаль малых мячей одной рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м) (повторение)	Школа мяча — метание вдаль малых мячей одной рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м) (повторение)
Лазание	Подлезание под шнур в наклоне вперед без помощи рук (высота 50 см) (повторение)	Подлезание под шнур в наклоне вперед без помощи рук (высота 50 см) (закрепление)	Залезание на лестницу и скатывание с горки (новое)	Залезание на лестницу и скатывание с горки (повторение)	Залезание на лестницу и скатывание с горки (повторение)	Залезание на лестницу и скатывание с горки (повторение)	Залезание на лестницу и скатывание с горки (повторение)	Прогрессание в тоннель с опорой на ладони и колени (новое)

Комплекс утренней гимнастики 1 (По мотивам сказки К. Чуковского «Краденое солнце»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Солнце по небу гуляло
И за тучку забежало,

Глянул зайчика в окно,
Стало зайнице темно.

А сороки-белобоки
Поскакали по полям,

Закричали журавлям:
«Горе! Горе! Крокодил
Солнце в небе проглотил!»
Плачут зайки на лужайке:
Сбились, бедные, с пути,
Им до дому не дойти.

Только раки пучеглазые
По земле во мраке лазают,

Да в овраге за горою
Волки бешеные воют.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором, поднимают руки вверх и разводят пальцы, как лучи у солнышка. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, приставляют кисти рук к голове, как ушки у зайки.

Ходьба на носках, взмахивают руками, как сороки крыльшками.

Ходьба на пятках, хлопают перед собой прямыми руками, как крокодил челюстями.

Обычный бег по кругу друг за другом за инструктором с остановкой и приседанием, закрывают ладошками глаза — зайки плачут.

Обычная ходьба, раздвигают и сдвигают пальцы рук, как раки клешнями.

Упражнение на выдохе: вдох через нос, на выдохе воют, как волки: «У-у!»

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Эй вы, звери, выходите!»

Инструктор:

Эй вы, звери, выходите,
Крокодила победите,

Чтобы жадный Крокодил
Солнце в небо воротил!

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, погрозить пальцем и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

2. «Медведь».

И н с т р у к т о р:

И встал Медведь,
Зарычал Медведь
И к Большой Реке
Побежал Медведь.

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки в стороны, согнуты в локтях, пальчики зажаты в кулаки. Сгибать-разгибать руки в локтях — показывают, какой сильный Медведь.

Повторить 5 раз.

3. «Крокодил».

И н с т р у к т о р:

А в Большой Реке Крокодил лежит,
И в зубах его не огонь горит, —
Солнце красное, Солнце краденое.

И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Поочередно поднимать и опускать ноги.

Повторить по 3 раза каждой ногой.

4. «Солнышко».

И н с т р у к т о р:

Испугался Крокодил,
Завопил, заголосил,
А из пасти
Из зубастой
Солнце вывалилось,
В небо выкатилось!

И. п.: сидя на пятках, руки согнуты в локтях перед собой. Подняться с пяток на колени, крутить руками «барабанчик» — солнышко выкатилось.

Повторить 5 раз.

5. «Радость!»

Инструктор:

Стали пташки щебетать,
За букашками летать.
Стали зайки на лужайке
Кувыркаться и скакать!

И. п.: основная стойка, руки опущены вниз. Прыжки на двух ногах со скрестными махами руками над головой.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Рады зайчики и белочки,

Перестроение друг за другом. Обычная ходьба по кругу друг за другом за инструктором, хлопают в ладоши перед собой.

Рады мальчики и девочки,
Обнимают и целуют

Обычный бег, руки на поясе. Обычная ходьба друг за другом за инструктором. В конце ходьбы развести руки в стороны — вдохнуть через нос, на выдохе обхватить себя руками.

косолапого:

«Ну, спасибо тебе,
дедушка, за солнышко!»

Образец занятия

1-я неделя

Занятие по мотивам сказки К. Чуковского
«Краденое солнце»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корректирующим видам ходьбы (ходьбе на носках, при этом взмахивать руками; ходьбе на пятках в сочетании с хлопками перед собой прямыми руками); бегу с остановкой и приседанием; обычной ходьбе в сочетании с раздвиганием и сдвиганием пальцев рук; прыжкам на двух ногах с продви-

жением вперед (кисти рук приставлены к голове); ходьбе по канату боком приставным шагом; развивать умение удерживать равновесие; повторить подлезание под шнур (высота 50 см) в наклоне вперед без помощи рук; развивать координацию движений; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении со сбиванием предмета; развивать глазомер.

В подвижной игре «Краденое солнце» учить правильно сочетать движения с речью; упражнять в беге и при этом учить избегать столкновений с другими детьми; развивать внимание, память.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Солнце по небу гуляло
И за тучку забежало.

Глянул зайнька в окно,
Стало зайньке темно.

А сороки-белобоки
Поскакали по полям,

Закричали журавлям:
«Горе! Горе! Крокодил
Солнце в небе проглотил!»

Плачут зайки на лужайке:
Сбились, бедные, с пути,
Им до дому не дойти.

Только раки пучеглазые
По земле во мраке лазают,

Да в овраге за горою
Волки бешеные воют.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором, поднимают руки вверх и разводят пальцы, как лучи у солнышка.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, кисти рук приставлены к голове, как ушки у зайки.

Ходьба на носках, взмахивают руками, как сороки крыльшками.

Ходьба на пятках, хлопают перед собой прямыми руками, как крокодил челюстями.

Обычный бег по кругу друг за другом за инструктором с остановкой и приседанием, закрывают ладошками глаза — зайки плачут.

Обычная ходьба, раздвигают и сдвигают пальцы рук, как раки клешнями.

Упражнение на дыхание: вдох через нос, на выдохе воют, как волки: «У-у!»

Тут Медведь-то выходил
Крокодила победил.
К радости большой зверей
Солнце в небо воротил.

Обычная ходьба.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р: Обрадовались звери, что солнышко вернулось. Стали они собираться, чтобы с солнышком поздороваться да Медведю спасибо сказать. Пришли по мостику волки (показывает). И мы с вами, как волки, по мостику пойдём. Будем ножку к ножке приставлять и, чур, голову не опускать.

1. Ходьба по канату боком приставным шагом — поточно

И н с т р у к т о р: Выбрались из норок лисички, да зайчики.

2. Подлезание под шнур (высота 50 см) в наклоне вперед без помощи рук — поточно

И н с т р у к т о р: Поздоровались звери с солнышком, сказали Медведю спасибо да стали веселиться и играть.

3. Школа мяча — прокатывание мяча в прямом направлении со сбиванием предмета — фронтально.

4. Подвижная игра «Краденое солнце».

Х о д и г р ы

И н с т р у к т о р: Вышло солнышко на небо, наступил день! Выходите, ребята, погулять, попрыгать да поплясать!

Дети начинают бегать, прыгать, «порхать», как бабочки, танцевать.

И н с т р у к т о р: Горе-горе! Крокодил солнце в небе проглотил! Наступила темнота. Прячьтесь скорее!

Дети приседают и закрывают ладошками глаза.

И н с т р у к т о р: Медведь солнышко освободил, и опять день наступил! Выходите, ребята, погулять, попрыгать да поплясать!

Игра повторяется 2–3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на расслабление «Цветок и бабочка».

Дети вместе с инструктором садятся в круг ногами в центр, ноги вместе, руки опущены.

Инструктор: Взошло солнышко. Распустился цветочек (поднимают руки вверх). Вот какой у нас красивый цветок получился. Но случилась беда — Крокодил проглотил солнышко. Стало темно, и закрылись у цветочка лепестки (медленно наклоняются к ногам, руками тянутся к носкам ног).

Инструктор: Тут Медведь выходил, Крокодила победил, солнце в небо воротил. Взошло Солнышко на небо, осветило всех, обогрело. И опять расцвел цветок (медленно поднимают руки вверх)! Тут и бабочка прилетела, на красивый цветочек села (машут руками — движения плавные). Посидела бабочка на цветке и дальше полетела (встают на ноги, медленно «порхают» по залу).

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по канату боком приставным шагом; развивать координацию движений; следить за осанкой.

Комплекс утренней гимнастики 2 (По мотивам сказки В. Сутеева «Цыпленок и Утенок»)

3–4 неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Будем с вами мы стараться
Физкультурой заниматься!

А чтоб было веселей,
Вот вам сказка про друзей —
Про цыпленка

и утенка.

Она поможет не скучать,
Упражненья выполнять.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Ходьба в полуприседе, руки опущены вниз, пальцы разведены в стороны. Произносят «пи-пи-пи!»

Ходьба в приседе со звуками «кря-кря-кря!»

Обычный бег, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки.

Дети, дружно вы шагайте,
И от меня не отставайте.

*Обычная ходьба. В конце вы-
полнить 2–3 глубоких вдоха
через нос и выдоха через
рот.*

Глубоко теперь вдохнем,
Сказку слушать мы начнем.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Я родился!»

И н с т р у к т о р: Вылупился из яйца Утёнок. «Я вылупился!» — сказал он. «Я тоже», — сказал Цыплёнок. И стали они дружить.

И. п.: ноги на ширине плеч; руки на плечах. Поднять руки вверх, потянуться за руками и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

2. «Я иду гулять!»

И н с т р у к т о р: «Я иду гулять», — сказал Утёнок. — «Я тоже», — сказал Цыплёнок.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные махи ногами вперед.

Повторить 5 раз.

3. «Купаться!»

И н с т р у к т о р: «Я иду купаться», — сказал Утёнок. — «Я тоже», — сказал Цыплёнок. Но цыплята не умеют плавать, и стал Цыпленок тонуть — «буль-буль!»

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Приседание со звуками «буль-буль!»

Повторить 5 раз.

4. «А я нет!»

И н с т р у к т о р: Вытащил Утенок Цыпленка из воды и говорит: «Я опять иду купаться!» — «А я нет!» — ответил Цыпленок.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Наш цыпленок умным стал,
За другим не повторял.
Будешь думать головой —
Ты не встретишься с бедой!
Сказка кончилась, друзья,
Больше медлить нам нельзя!
Побежим мы друг за другом...
А затем шагать мы будем.

*Перестроение друг за другом.
Обычная ходьба по кругу друг
за другом за инструктором,
грозят пальчиком.
Обычный бег, руки согнуты
в локтях, пальцы зажаты в
кулачки.
Обычная ходьба друг за дру-
гом за инструктором.*

Упражнение на дыхание.

Инструктор:

Мы — веселые ребятки,
Занимаемся зарядкой!

Образец занятия

3-я неделя

**Занятие по мотивам сказки В. Сутеева
«Цыпленок и Утенок»**

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Повторить корригирующие виды ходьбы (в полуприседе, руки опущены вниз, пальцы разведены в стороны; в приседе со звукоподражанием); учить бегу в разном темпе с остановкой на сигнал; развивать внимание, умение слышать и реагировать на сигнал инструктора; повторить залезание на лестницу и скатывание с горки; развивать координацию движений, умение лазать по лестнице; закрепить умение метать вдаль малые мячи от плеча одной рукой; развивать глазомер; продолжать обучать правильному замаху.

В подвижной игре «Курица и цыплята» (с подлезанием под дуги) продолжать учить правильно сочетать движения с речью; упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен (в сочетании с хлопками по бокам); повторить подлезание под дуги; развивать внимание.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Будем с вами мы стараться
Физкультурой заниматься.
А чтоб было веселей,
Вот вам сказка про друзей.
Про Цыпленка

и Утенка

Она поможет не скучать,
Упражненья выполнять.

Дети, дружно вы шагайте,
И от меня не отставайте.
Глубоко теперь вдохнем,
Сказку слушать мы начнем.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Ходьба в полуприседе, руки опущены вниз, пальцы разведены в стороны. Произносят звуки «пи-пи-пи!»

Ходьба в приседе со звуками «кря-кря-кря!»

Обычный бег, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки.

Обычная ходьба. В конце выполнить 2–3 глубоких вдоха через нос и выдоха через рот.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор: Подружились Цыпленок и Утенок, стали вместе играть и бегать по двору. Давайте поиграем в такую же игру. То друзья быстро побегут. Бегите за мной быстро-быстро (*бегут в быстром темпе за инструктором*). То медленно (*бегут в медленном темпе за инструктором*). А то и вовсе остановятся (*останавливаются*).

Повторить 3–4 раза.

1. Бег в разном темпе с остановкой на сигнал — поточно.

Инструктор: Утенок говорит: «Я пойду с горки кататься!» — «И я!» — отвечает Цыпленок.

2. Залезание на лестницу и скатывание с горки — поточно.

Инструктор: «Я буду камушки в воду бросать!» — сказал Утенок. — «И я!» — отвечает Цыпленок.

3. Школа мяча — метание вдаль малых мячей от плеча одной рукой — фронтально.

Инструктор: Пришла тут курица с цыплятами Цыпленка домой звать.

4. Подвижная игра «Курица и цыплята» (с подлезанием под дуги).

Ход игры

Инструктор:

Вышла курочка гулять
Свежей травки пощипать,
А за ней ребятки —
Желтые цыплятки!

Дети ходят за «курочкой» — инструктором, высоко поднимая колени и хлопая себя по бокам руками-крылышками.

Инструктор:

Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
Не ходите далеко!
Лапками гребите,
Зернышки ищите!
Рыжий кот идет! Беда!
Все сюда, сюда, сюда!

Грозят пальчиком.

Приседают, имитируют движения.

Курочка зовет цыплят домой, дети подлезают под дуги и оказываются в домике. Игра повторяется 2–3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на расслабление «Кого встретил утенок?»

Дети и инструктор садятся в круг. И. п.: сидя на пятках, руки держат свободно.

Инструктор: Пока Цыпленок щипал травку со своими братьями-цыплятами, Утенок пошел на речку. Я буду вам рассказывать, а вы показывайте, что с ним случилось и кого он встретил.

Инструктор:

• шел Утенок на речку и шлепал своими лапками по дорожке — вот так (инструктор и дети хлопают себя ладошками по ногам);

- подул ветер и закачал траву (поднимают руки вверх, качают ими из стороны в сторону со звуком «ш-ш-ш»);

- мимо пчелка пролетала, прямо над самой головой Утенка прожужжала (разводят руки в стороны, сгибают их в локтях, кисти разводят в стороны — машут кистями рук, как крылышками, со звуком «ж-ж-ж!»);

- пришел Утенок на речку, а там красивый белый лебедь плавает: шею вытягивает, крылышки расправляет — купается (делают наклон вперед, вытягивают шею, руки отводят назад, трясут кистями рук). А потом взмахнул крыльями и улетел (разводят медленно руки в стороны, встают на ноги, бегут медленным бегом, взмахивая руками);

- взмахнул Утенок своими маленькими крылышками, да рано еще ему летать. Улыбнулся он (инструктор улыбается детям), плюхнулся в воду и поплыл (дети строятся и выходят друг за другом из зала, имитируя кистями рук движения лапок Утенка).

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в прыжках в длину с места; развивать координацию движений; следить за осанкой, умением отталкиваться двумя ногами и приземляться на носки.

Перспективный план занятий

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба на носках, хлопают в ладоши; ходьба с остановками и наклонами вниз — собирают цветочки							
Бег	Обычный бег, руки вытянуты вперед — рулят							
Подвижные игры	«Разбуди Филю» Игра малой подвижности «Где были, ребяташки?»							
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом прямо (новое)	Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом прямо (повторение)	Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом прямо (закрепление)	Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом боком (закрепление)	Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом боком (новое)	Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом боком (повторение)	Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом боком (закрепление)	
	Ходьба на пятках, соединяют-разведируют пальцы рук — листья распускаются; ходьба с остановками и наклонами вперед — собирают цветы; ходьба мелкими шажками, качают руками над головой							
	Обычный бег, кисти рук соединяют над головой «домиком»							
	«Лягушки»							

Продолжение таблицы

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки	Прыжки в высоту до колокольчика (новое)	Прыжки в высоту до колокольчика (повторение)	Прыжки в высоту до колокольчика (повторение)	Прыжки в высоту до колокольчика (закрепление)	Прыжки в высоту до колокольчика (закрепление)	Прыжки в высоту до колокольчика (закрепление)	Прыжки в высоту до колокольчика (закрепление)	Прыжки в высоту до колокольчика (закрепление)
Метание	Школа мяча — метание малых мячей одной рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м) (закрепление)	Школа мяча — прокатывание мяча друг друга из и.п. стоя на коленях (новое)	Школа мяча — прокатывание мяча друг друга из и.п. стоя на коленях (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча друг друга из и.п. стоя на коленях (закрепление)	Школа мяча — прокатывание мяча друг друга из и.п. стоя на коленях (закрепление)	Школа мяча — прокатывание мяча по горке вверх и ловля его снизу двумя руками (повторение)	Школа мяча — прокатывание большого мяча по горке вверх и ловля его снизу двумя руками (новое)	Школа мяча — прокатывание большого мяча по горке вверх и ловля его снизу двумя руками (повторение)
Лазание	Проползание через тоннель с опорой на ладони и колени (повторение)	Проползание через тоннель с опорой на ладони и колени (закрепление)	Проползание через тоннель с опорой на ладони и стопы (новое)	Проползание через тоннель с опорой на ладони и стопы (новое)	Проползание через тоннель с опорой на ладони и стопы (повторение)	Проползание через тоннель с опорой на ладони и стопы (закрепление)	Проползание через тоннель с опорой на ладони и стопы (закрепление)	Проползание через тоннель с опорой на ладони и стопы (закрепление)

Комплекс утренней гимнастики 1 («В деревню к бабушке и дедушке!»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Пригласила бабушка В гости всех внучат — Очень они с дедушкой Видеть нас хотят!	<i>Обычная ходьба друг за другом за инструктором.</i>
Будем мы в деревне целый день гулять, Будем мы цветочки в поле собирать.	<i>Ходьба на носках сопровождается хлопками в ладоши. Ходьба с остановками и наклонами вниз — собирают цветочки.</i>
Будем мы в машине ехать с ветерком, К бабушке и дедушке побежим бегом!	<i>Обычный бег, руки вытянуты вперед — рулят.</i>
А теперь тихонько к дому подойдем, Стариков обнимем и гулять пойдем.	<i>Обычная ходьба.</i>

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Встреча с бабушкой и дедушкой!»

Инструктор:

Ах, как рады малыши!
Обнимают от души!

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Обхватить себя руками и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

2. «Ой-ой-ой!»

Инструктор:

Дед качает головой:
«Подросли как! Ой-ой-ой!»

И. п.: ноги чуть шире плеч, руками держатся за голову.
 Наклоны в стороны, говорят: «Ой-ой-ой!»
 Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Помощники».

И н с т р у к т о р:

— Будем деду помогать:
 Поливать, рыхлить, сажать.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Присесть — порыхлить землю и вернуться в и. п.

Варианты выполнения упражнения: присесть — посадить цветочек или полить цветы.

Повторить 5 раз.

4. «Отдохнем».

И н с т р у к т о р:

Полежим и отдохнем,
 А потом играть пойдем.

И. п.: лежа на животе, руки в упоре на локти, кисти под подбородком. Встречные движения согнутыми ногами.

Повторить 7 раз.

5. «Козлята».

И н с т р у к т о р:

Скачут по двору козлята,
 А за ними и ребята!

И. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. Прыжки на двух ногах.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

И н с т р у к т о р:

Погостила детвора,
 А теперь домой пора!

*Перестроение друг за другом.
 Обычная ходьба по кругу друг
 за другом за инструктором,
 грозят пальчиком.*

Паровоз пыхтит: «Чух-чух!
 Ребятишек прокачу».

*Ходьба в полуприседе, с дви-
 жением вперед-назад согну-
 тыми руками со звуками
 «чух-чух-чух!»*

А теперь бежим в детсад —
Он скучает без ребят.

*Обычный бег, руки согнуты в
локтях, пальцы зажаты в
кулачки.*

«Здоровье в порядке —
Спасибо зарядке!»

*Обычная ходьба друг за дру-
гом за инструктором.*

Образец занятия

1-я неделя

Занятие «В деревню к бабушке и дедушке!»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корригирующим видам ходьбы (на носках, в сопровождении хлопков в ладоши; с остановками и наклонами вниз — собирают цветочки), ходьбе по гимнастической скамье приставным шагом прямо; развивать координацию движений, умение удерживать равновесие; повторить проползание через тоннель с опорой на ладони и колени; закрепить метание малых мячей одной рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м); развивать глазомер; отрабатывать замах.

В подвижной игре «Разбуди Филю» учить бегу врассыпную, избегая столкновений с другими детьми.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Пригласила бабушка
В гости всех внучат,
Очень они с дедушкой
Видеть нас хотят!
Будем мы в деревне
целый день гулять,
Будем мы цветочки
в поле собирать.

*Обычная ходьба друг за дру-
гом за инструктором.*

*Ходьба на носках в сопрово-
ждении хлопков в ладоши.
Ходьба с остановками и на-
клонами вниз — собирают
цветочки.*

Будем мы в машине ехать с ветерком, *Обычный бег, руки вытянуты вперед — рулят.*
 К бабушке и дедушке побежим бегом!
 А теперь тихонько *Обычная ходьба.*
 к дому подойдем,
 Стариков обнимем
 и гулять пойдем.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор: Пойдем гулять по мостику. Мостик узкий. Идите осторожно! Вот так (показывает). А теперь смелей шагайте, ножку к ножке приставляйте.

1. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом прямо — поточно.

Инструктор: Склонились ветви яблони от тяжелых яблочек. Настоящий тоннель получился. Смелее ползите, яблоньке помогите, с ветки яблочко сорвите (проползают через тоннель, затем берут из корзины малый мяч, бросают одной рукой в большую корзину, возвращаются в тоннель).

2. Проползание через тоннель с опорой на ладони и колени — поточно — групповой.

3. Школа мяча — метание малых мячей одной рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м) — поточно-групповой.

4. Подвижная игра «Разбуди Филю».

Ход игры

Инструктор: Ребята, у дедушки с бабушкой есть пес Филя. Очень уж он любит поспать. Давайте его разбудим и поиграем с ним!

Дети выстраиваются на одной стороне площадки. На противоположной стороне спит Филя (игрушка). Когда дети хорошо познакомятся с игрой, эту роль можно поручить ребенку.

Дети идут к Филе со словами:

Филя наш устал и спит,
Растянулся и храпит,
Ну-ка, Филенька, вставай
И ребяток догоняй!

Пес просыпается (инструктор берет в руки игрушку и догоняет детей).

Игра повторяется 2–3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Где были, ребяташки?»

Инструктор: Детушки-ребятушки, где были?

Дети: У дедушки, у бабушки!

Инструктор: Кто же у них живёт?

Дети:

Рыжий-рыжий Васька кот.
Мама-утка и утята.

Имитируют движения кота со звуками «мяу».

Идут вперевалочку, как утки.

Курочка, а с ней цыплята.

Идут, высоко поднимая колени, со звуками «пи-пи-пи!».

И коровка-мука,

Качают головой из стороны в сторону, приставив кисти рук к голове — рожки, со звуками «мук-мука!».

И свинья-хрю-хрюка.

Приставив к носу один кулачок на другой, крутят ими в разные стороны со звуками «хрю-ка-хрюка!»

До свиданья, дедушка!
До свиданья, бабушка!
В гости мы ещё придём,
Вам гостинцев принесём!

Обычная ходьба, машут рукой на прощание.

Дети выходят из зала.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в проползании через тоннель; развивать координацию движений, смелость.

Комплекс утренней гимнастики 2 («Весна!»)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Наступила весна! Солнышко проснулось, расправило свои лучики.

И мы с вами отправимся на прогулку в лес.

Посмотрите, как листики на ветках распускаются,

как быстро бегут ручейки!

Давайте и мы побежим вместе с ними!

Подул ветерок.

Потянуться вверх, руки опустить сверху через стороны вниз.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Ходьба на пятках (при этом соединяют – разъединяют пальцы рук — листья распускаются).

Обычный бег, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки.

Обычная ходьба с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот. Приложить ладони ко рту: подуть сначала в одну сторону, а потом в другую. Повторить 2–3 раза.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Красавица лисичка».

Инструктор:

Вот лисичка хороша –
Раскрасавица-душа,
Шубку новую надела,
Прогуляться захотела.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти разведены в стороны. Повернуться вправо, посмотреть на «хвостик» (ноги с места не сдвигать) и вернуться в и. п. То же в левую сторону.

Повторить 3 раза в каждую сторону.

2. «Комары».

Инструктор:

Комары в лесу жужжат,
Могут укусить ребят!

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки опущены вниз. Наклоны вперед, прямые руки отвести назад, как крылышки.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Труженик дятел».

Инструктор:

Кто же громко так стучит?
От кого весь лес гудит?
Это дятел поднял стук,
По березе тук да тук.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Присесть, постучать пальчиками по полу со звуками «тук-тук-тук» и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

4. «Мышки-веселушки».

Инструктор:

Мышки прыгают: «Ура!
Пришла в гости детвора!»

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки, ноги врозь-вместе.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

А теперь пора домой.
Ну-ка, становитесь в строй!
В детский сад сейчас пойдем
И в пути цветов нарвем.

Перестроение друг за другом.

Обычная ходьба по кругу друг за другом за инструктором — с остановками и наклонами вперед — собирают цветы.

Нас деревья провожают,
Вслед нам ветками качают.

Ходьба мелкими шажками (при этом качают руками над головой).

Дождь полил как из ведра —
Удирает детвора.
Прибежали в детский сад.
Дождик намочил ребят.

Обычный бег, кисти рук соединены над головой домиком. Обычная ходьба друг за другом за инструктором, отряхивают капли дождя с одежды.

Упражнение на дыхание «Весенний ветерок».

Инструктор предлагает детям подставить ко рту правую ладонь, глубоко вдохнуть носом, на выдохе подуть на ладонь в правую сторону. То же в левую сторону.

Образец занятия

3-я неделя

Занятие «Весна!»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Повторить корригирующие виды ходьбы (на пятках, в сопровождении с соединением–разъединением пальцев рук; с остановками и наклонами вперед; мелкими шажками, в сопровождении с качанием руками над головой); учить бегу, (руки над головой «домиком»); ходьбе по гимнастической скамье приставным шагом боком; развивать координацию движений, умение удерживать равновесие; следить за осанкой; повторить проползание через тоннель с опорой на ладони и стопы; закрепить умение прокатывать мяч друг другу из и. п. стоя на коленях; развивать меткость.

В подвижной игре «Лягушки» продолжать учить правильно сочетать движения с речью; закрепить умение перебежать в прямом направлении с одной стороны площадки на другую, избегая столкновений с другими детьми.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

И н с т р у к т о р:

Наступила весна! Солнышко проснулось, расправило свои лучики.

Потянуться вверх, опустить руки сверху через стороны вниз.

И мы с вами отправимся на прогулку в лес. Посмотрите, как листики на ветках распускаются,

Как быстро бегут ручейки! Давайте и мы побежим вместе с ними!
Подул ветерок.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором. Ходьба на пятках (сопровождается соединением—разъединением пальцев рук — ладонья распускаются). Обычный бег, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки. Обычная ходьба с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот. Приложить ладони ко рту: подуть сначала в одну сторону, а потом в другую. Повторить 2–3 раза.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор: Растопило солнышко снега, широко разлились лужи — на площадку не попасть. Давайте перейдем через лужу по дощечке. Смотрите, как я пройду: боком повернусь, по дощечке я пройду (показывает). А теперь вы за мной идите — ножку к ножке приставляйте, плечи расправляйте, голову вниз не опускайте.

1. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом боком — поточно.

Инструктор: Вышел на прогулку пес, увидел кота, обрадовался! Решил с ним поиграть. А кот со страху в трубу полез. И пес за ним!

2. Проползание через тоннель с опорой на ладони и стопы — поточно.

Инструктор: А мы с ребятами в мяч поиграем — друг другу покатаем.

3. Школа мяча — прокатывание мяча друг другу из и. п. стоя на коленях — фронтально.

Инструктор: А солнышко все сильнее пригревает. Вот и лягушки проснулись, по дорожкам скачут. Поиграем в лягушек?

4. Подвижная игра «Лягушки».

Х о д и г р ы

Инструктор чертит посередине зала большой круг или выкладывает толстый шнур в форме круга. Дети располагаются по краю круга.

И н с т р у к т о р:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки,
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения инструктор хлопает в ладоши — пугает «лягушек»; «лягушки» прыгают в «болотце» — перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая гимнастика «Возвращение домой».

И н с т р у к т о р:

А теперь пора домой.
Ну-ка, становитесь в строй!
В детский сад сейчас пойдем
И в пути цветов нарвем.

Нас деревья провожают,
Вслед нам ветками качают.

Дождь полил как из ведра —
Удирает детвора.
Прибежали в детский сад.
Дождик намочил ребят.

Перестроение друг за другом.

Обычная ходьба по кругу друг за другом за инструктором с остановками и наклонами вперед — собирают цветы. Ходьба мелкими шажками (сопровождается покачиванием рук над головой).

Обычный бег, кисти рук соединены над головой домиком. Обычная ходьба друг за другом за инструктором, трясут капли дождя с одежды.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми ходьбе по гимнастической скамье приставным шагом боком; развивать координацию движений, смелость; обратить внимание на осанку, следить за тем, чтобы дети спрыгивали со скамьи, мягко опускаясь на носки.

Перспективный план занятий

Основные виды движений:	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба широким шагом, руки разведены в стороны;							
Бег	Обычный бег с вращением над головой одной рукой; прямой галоп, руки вытянуты вперед — держат руль; бег с высоким подниманием колен							
Подвижные игры	«Медведь и пчелы» Игра малой подвижности «Детки в клетке» «Ученый пес» Игра малой подвижности «Мыльное представление»							
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) обычным шагом (новое)	Ходьба по гимнастической скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) обычным шагом (вторение)	Ходьба по гимнастической скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) обычным шагом (вторение)	Ходьба по гимнастической скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) обычным шагом (вторение)	Ходьба по прямой с перешагиванием через кубики (новое)	Ходьба по прямой с перешагиванием через кубики (повторение)	Ходьба по прямой с перешагиванием через кубики (повторение)	Ходьба по прямой с перешагиванием через кубики (повторение)

Продолжение таблицы

Основные виды движения:	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя		
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (новое)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (повторение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (повторение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (повторение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (повторение)	Прыжки из обруча (новое)	Прыжки из обруча (повторение)	Прыжки из обруча в обруч (закрепление)	Прыжки из обруча в обруч (повторение)
Метание	Школа мяча — прокатывание большого мяча по горке вверх и ловля его снизу двумя руками (закрепление)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (новое)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (закрепление)	Школа мяча — ловля мяча, брошенного взрослым, сидя на полу (повторение)	Школа мяча — ловля мяча, брошенного взрослого, сидя на полу (новое)	Школа мяча — ловля мяча, брошенного взрослого, сидя на полу (повторение)	Школа мяча — ловля мяча, брошенного взрослого, сидя на полу (повторение)
Ползание	Ползание на четвереньках по прямой (повторение)	Ползание на четвереньках по прямой (закрепление)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (новое)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (новое)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (повторение)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (закрепление)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (закрепление)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (закрепление)	Ползание под препятствие не касаясь руками пола (50 см) (новое)

Комплекс утренней гимнастики 1 («Прогулка в зоопарк»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Ребята, сегодня мы отправляемся в зоопарк. Там мы встретимся с разными животными.

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

По дороге мы шагаем,
И никто не отстает.
Скоро-скоро мы узнаем,
Как лесной народ живет.

Дождь дорожки намочил,
Всюду лужи он налил.
Будем через них шагать,
Выше ноги поднимать.

Ногу выставим вперед —
Самокат детей везет!

А теперь — на вертолет.
Вмиг детей он довезет!

А теперь пешком пройдем,
К зоопарку подойдем.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Ходьба широким шагом, руки разведены в стороны.

Прямой галоп, руки вытянуты вперед — держат руль.

Обычный бег с вращением над головой одной рукой.

Обычная ходьба с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Добро пожаловать!»

Инструктор:

Зоопарк детей встречает,
Шире двери открывает.

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки разведены в стороны.
Сведение-разведение прямых рук перед собой.

Повторить 5 раз.

2. «Обезьянки».

Инструктор:

Обезьянки-шалунишки
Корчат рожицы детишкам!

И. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони развернуты вперед. Наклоны в стороны.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Слон».

Инструктор:

Головой кивает слон —
Малышам он шлет поклон.

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки внизу «в замке». Поднять руки «в замке» вверх, наклониться вперед — опустить руки вниз.

Повторить 5 раз.

4. «Кенгуру».

Инструктор:

Кенгуру кричит: «Ура!
Прыгай выше, детвора!»

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

Инструктор:

Вот лошадки прискакали,
Нас в тележке покатали.
Потом мы сели в самолет —
Он домой всех унесет.
Мы зарядкой занимались,
Очень-очень мы старались.
А теперь мы отдохнем,
В группу завтракать пойдём.

*Бег с высоким подниманием
колен.
Обычный бег, руки разведены
в стороны.
Обычная ходьба друг за другом
за инструктором с упражне-
нием на дыхание.*

Образец занятия

1-я неделя

Занятие «Прогулка в зоопарк»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить строиться друг за другом; ходьбе широким шагом, руки разведены в стороны; различным видам бега (обычный с вращением над головой одной рукой; прямой галоп, руки вытянуты вперед; с высоким подниманием колен); ходьбе по гимнастической скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) обычным шагом. Развивать смелость, координацию движений; повторить ползание на четвереньках по прямой; закрепить умение прокатывать большой мяч по горке вверх и ловить его снизу двумя руками.

В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в беге рассыпную, избегая столкновений друг с другом; повторить запрыгивание в обруч; развивать внимание.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Ребята, сегодня мы отправляемся в зоопарк. Там мы встретимся с разными животными.

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

По дороге мы шагаем,
И никто не отстает.
Скоро-скоро мы узнаем,
Как лесной народ живет.
Дождь дорожки намочил,
Всюду лужи он налил.
Будем через них шагать,
Выше ноги поднимать.
Ногу выставим вперед —
Самокат детей везет!
А теперь — на вертолет.
Вмиг детей он унесет!
А теперь пешком пройдем,
К зоопарку подойдем.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором.

Ходьба широким шагом, руки разведены в стороны.

Прямой галоп, руки вытянуты вперед — держат руль.

Обычный бег с вращением над головой одной рукой.

Обычная ходьба с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.

Построение детей лицом в круг.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р: В зоопарке много зверей и птиц, а встречает нас попугай.

В клетке пестрый попугай по перилам ходит.
Влево-вправо поглядит, клювом гордо водит.

1. Ходьба по гимнастической скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) обычным шагом — поточно.

И н с т р у к т о р:

Вышли рыжие ребята —
Полосатые тигрята.
Все за мамою идут,
От нее не отстают.

2. Ползание на четвереньках по прямой — поточно.

И н с т р у к т о р:

Обезьянки в мяч играют
И с горы его катают.

3. Школа мяча — прокатывание большого мяча по горке вверх и ловля его снизу двумя руками — поточно.

4. Подвижная игра «Медведь и пчелы».

Х о д и г р ы

Детки — «пчелки», инструктор — «медведь». Позже, когда дети сыграют несколько раз, роль «медведя» можно будет поручить кому-нибудь из них. На полу начертить круг или положить большой обруч — это «улей».

И н с т р у к т о р: А вот и медведь косолапый. Мишка очень любит мед, а пчелки его охраняют, не дают сладкоежке его съесть.

Дети бегают — пчелки летают — по залу, машут руками — крылышками.

Время от времени инструктор говорит: «Пчелки, пчелки, в улей летите, мед от медведя берегите!»

Как только «пчелки» услышат эти слова, они должны быстро убежать от «медведя» и залететь в «улей» — запрыгнуть внутрь круга. «Медведь» догоняет «пчелок». После того как

«пчелки» залетели в «улей», они поворачиваются к «медведю» и сердито на него жужжат. Игра повторяется.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Детки в клетке».

Ход игры

Инструктор и дети становятся у противоположных стен зала.

Инструктор: В зоопарке много зверей. Сейчас я назову животных, а вы их будете изображать.

Во время игры дети могут не только двигаться, но и подражать голосам названных животных. Можно предложить детям другой вариант игры — игру наоборот. Дети стоят в кругу, по очереди изображая какое-нибудь животное, остальные угадывают, кого изобразил тот или иной ребенок.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по гимнастической скамье; следить за осанкой; развивать координацию движений, уверенность в себе.

Комплекс утренней гимнастики 2 («Цирк»)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Ребята, сегодня мы отправляемся в цирк.

Корригирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Ну-ка, детки, стройся в ряд,

В цирк отправится отряд!

Плечи шире разверните

И за мной скорей идите!

Перешел дорогу кот,

С нами вместе в цирк идет.

Как послушные ребята,

Вслед за ним идут котята.

Обычная ходьба по кругу, держатся за руки.

Ходьба с опорой на стопы и ладони.

Ходьба с опорой на ладони и колени.

Чтобы в цирк не опоздать,
Надо быстро нам бежать.

Обычный бег, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки.

Мы шагаем не спеша,
Ровно, глубоко дыша.

Обычная ходьба с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Силачи».

И н с т р у к т о р:

Выступают силачи,
Трубы гнут, как калачи!

И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы зажаты в кулачки. Согнуть руки в локтях к плечам, локти не опускать, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

2. «Голуби».

И н с т р у к т о р:

Голубь в цирке выступает.
Он садится и взлетает.

И. п.: основная стойка, руки опущены вниз. Присесть. Вставая, махать руками, как крыльями, со словами: «Шу-у, полетели!»

Повторить 5 раз.

3. «Медведи-велосипедисты».

И н с т р у к т о р:

Едут на велосипеде
Косолапые медведи.

И. п.: лежа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами — велосипед.

Повторить 3 раза по 3–4 вращения.

4. «Аплодисменты».

И н с т р у к т о р:

Выступленья хороши —
Хлопают все от души!

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки: ноги врозь-
вместе.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

И н с т р у к т о р:

Друг за другом повернем.

И в обратный путь пойдём.

Руки согните,

Кулачки зажмите.

От меня теперь бегом —

Со всех ног бегите!

И тихонечко пойдём,

Словно лебеди плывём.

Носом глубоко вдыхаем,

Через рот мы выдыхаем.

*Обычная ходьба друг за дру-
гом.*

*Обычный бег, руки согнуты в
локтях, пальчики зажаты в
кулаки.*

*Обычная ходьба друг за дру-
гом за инструктором с вы-
полнением упражнения на
дыхание.*

Образец занятия

3-я неделя

Занятие «Цирк»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Продолжать учить строиться друг за другом; повторить ходьбу широким шагом, руки разведены в стороны; закрепить умение прокатывать мяч друг другу сидя, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Учить ходьбе по прямой с перешагиванием через кубики; по кругу в хороводе; с опорой на ладони и стопы; на ладони и колени. Развивать смелость; координацию движений; повторить ползание на ладонях и коленях по скамейке.

В подвижной игре «Ученый пес» упражнять в беге врас-
сыпную, избегая столкновений с другими детьми; в подлезани-
и под веревку, в перешагивании через натянутую веревку;
учить выполнять правила игры.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Ребята, сегодня мы отправляемся в цирк.

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Ну-ка, детки, стройся в ряд, В цирк отправится отряд! Плечи шире разверните И за мной скорей идите! Перешел дорогу кот, С нами вместе в цирк идет. Как послушные ребята, Вслед за ним идут котята. Чтобы в цирк не опоздать, Надо быстро нам бежать.	<i>Обычная ходьба по кругу, держатся за руки.</i>
Мы шагаем не спеша, Ровно, глубоко дыша.	<i>Ходьба с опорой на ладони и стопы. Ходьба с опорой на ладони и колени. Обычный бег, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулаки. Обычная ходьба с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.</i>

Построение детей лицом в круг.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор: Ребята, в цирке бывает столько чудес. Сейчас мы с вами их увидим!

В цирке кони выступают,
Через кубики шагают.

1. Ходьба по прямой с перешагиванием через кубики — поточно.

Инструктор:

Все же чудеса бывают —
Бегемоты мяч катают!

2. Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя — поточно.

Инструктор:

По скамейке кот идет,
Кошек за собой ведет!

3. Ползание на ладонях и коленях по скамейке — поточно.

Инструктор:

В цирке даже пес считает,
Домик с цифрой занимает.

4. Подвижная игра «Ученый пес».

Нарисовать на полу несколько кругов или разложить обручи. Каждый круг — это домик для какой-нибудь цифры. Поместить цифры в круги. Дети — «ученые собачки», инструктор — «дрессировщик».

Ход игры

Звучит музыка — дети танцуют, кружатся, бегают. Как только музыка останавливается, инструктор называет цифру — дети занимают соответствующий круг.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Прямо в небо посмотри —
Полетели пузыри.
Много маленьких! Большой!
Красный, синий, голубой!

Игра малой подвижности «Мыльное представление».

Для игры потребуется: флакончик для выдувания мыльных пузырей.

Задания могут быть следующими:

- выдуть как можно больше пузырей;
- надуть один, но самый большой пузырь;
- дети по очереди выдувают пузыри, а остальные их ловят.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по прямой с перешагиванием через кубики; следить за осанкой; развивать координацию движений, уверенность в себе.

Перспективный план занятий

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба по кругу, пальчиком одной руки водить по ладошке другой; ходьба с подниманием и опусканием плеч; ходьба приставным шагом, руки на поясе; ходьба с прыжками; ходьба с хлопками перед собой							
Бег	Обычный бег со взмахами руками; бег с выполнением заданий — убегают от догоняющего							
Подвижные игры	«Веселая сороконожка» «Колпачок»							
Равновесие	Медленное кружение в обе стороны (новое)	Медленное кружение в обе стороны (повторение)	Медленное кружение в обе стороны (закрепление)	Медленное кружение в обе стороны (новое)	Ходьба с приставлением пятной ноги к другой (новое)	Ходьба с приставлением пятной ноги к другой (повторение)	Ходьба с приставлением пятной ноги к другой (повторение)	Ходьба с приставлением пятной ноги к другой (закрепление)

Продолжение таблицы

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки		Спрыгивание с высоты 15–20 см (новое)	Спрыгивание с высоты 15–20 см (повторение)	Спрыгивание с высоты 15–20 см (закрепление)		Прыжки через 4–6 линий (повторение)	Прыжки через 4–6 линий (повторение)	Прыжки через 4–6 линий (повторение)
Метание	Школа мяча — ловля мяча, брошенного взрослым, в положении сидя на полу (закрепление)		Метание мяшочка с пещком в горизонтальную цель двумя руками (новое)	Метание мяшочка с пещком в горизонтальную цель двумя руками (повторение)	Метание мяшочка с пещком в горизонтальную цель двумя руками (закрепление)		Школа мяча — бросание мяча вверх, ловля его (2–3 раза) (повторение)	Школа мяча — бросание мяча вверх, ловля его (2–3 раза) (повторение)
Лазание	Подлезание под препятствие не касаясь руками пола (50 см) (повторение)	Подлезание под препятствие не касаясь руками пола (50 см) (закрепление)		Пролезание в обруч (новое)	Пролезание в обруч (повторение)	Пролезание в обруч (закрепление)		Полезание между предметами с опорой на колени и ладони (новое)

Комплекс утренней гимнастики 1 («Сорока-ворона»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Сорока-ворона
Кашку варила,

Обычная ходьба по кругу, пальчиком одной руки водят по ладошке другой.

На порог скакала,
Гостей созывала.

Прыжки на двух ногах со звуками «кар-кар!» и взмахиванием руками, как крыльями

Гости не слетелись,
Каша не наелись.
Всю свою кашу
Сорока-ворона детям отдала:

Ходьба с подниманием и опусканием плеч.

Этому дала,
Этому дала,
Этому дала.

Ходьба приставным шагом, руки на поясе.

Попили, поели,
Шу-у, полетели.
Летели-летели,
На забор сели.

Обычный бег, взмахи руками.

По забору прогулялись
И опять проголодались.

Обычная ходьба с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Радуга».

Инструктор:

Ой ты, радуга-дуга!
Опустила ты рога!
Опустила ты рога
На крутые берега.

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки разведены в стороны, ладонями кверху. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть над головой и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

2. «Солнышко».

Инструктор:

Солнышко-солнышко,
Выгляни в окошечко.
Ждут тебя детишки —
Не читают книжки.

И. п.: ноги чуть расставлены, руки на поясе. Присесть, закрыть ладошками лицо, проговорить «ку-ку!» и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

3. «Маленькая Вика».

Инструктор:

Вика-Вика маленька,
Викушка удаленька!
Вот как ее ножки
Ходят по дорожке!

И. п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочередное сгибание-разгибание ног в коленях в быстром темпе.

Повторить по 3 раза, чередуя с отдыхом.

4. «Куры-хохотушки».

Инструктор:

Как-то куры вечером
Хохотали с петухом:
«Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!» —
Рассмешили петуха!

И. п.: основная стойка, руки опущены вниз. Прыжки на двух ногах, хлопать себя по бокам, как куры крыльями.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

Инструктор:

Идет коза рогатая,
Идет коза бодатая.

Обычная ходьба друг за другом. Пальчиками показывают рожки козы.

Ножками топ-топ,
Глазками хлоп-хлоп.

Кто кашу не ест,
Молока не пьет,
Забодает-забодает!
Убежали от козы,
От рогатой дерезы.

*Ходьба с притопами, руки на поясе.
Обычная ходьба друг за другом с хлопками в ладоши.*

Обычный бег, руки согнуты в локтях, пальчики зажаты в кулачки.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором с выполнением упражнения на дыхание.

Образец занятия

1-я неделя

Занятие «Сорока-ворона и ее детки»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корректирующей ходьбе (по кругу, пальчиком одной руки водить по ладошке другой; с подниманием и опусканием плеч; приставным шагом, руки на поясе); обычному бегу со взмахами руками; медленному кружению в обе стороны; повторить подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. Закрепить ловлю мяча, брошенного инструктором в положении сидя на полу.

В подвижной игре «Веселая сороконожка» учить убежать от догоняющего, не сталкиваясь друг с другом; учить выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения; развивать память.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Сорока-ворона
Кашку варила,

На порог скакала,
Гостей созывала.

Обычная ходьба по кругу, пальчиком одной руки водят по ладошке другой.

Прыжки на двух ногах со звуками «кар-кар!» и взмахами руками, как крыльями.

Гости не слетелись,
Каши не наелись.
Всю свою кашу
Сорока-ворона детям отдала:
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала.
Попили, поели,
Шу-у, полетели.
Летели-летели,
На забор сели.
По забору прогулялись
И опять проголодались.

*Ходьба с подниманием и опусканием плеч.
Ходьба приставным шагом,
руки на поясе.*

*Обычный бег со взмахами руками, как крыльями.
Обычная ходьба с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.*

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор: Наелись сорокины детки каши, разлетелись в разные стороны, закружились то в одну, то в другую сторону.

Инструктор: Смотрите, как они кружились (показывает). А теперь покружитесь вместе со мной.

1. Медленное кружение в обе стороны — фронтально.

Инструктор: Нагулялись, накружились, устали сорокины детки. Полетели домой, в родное гнездо. «Будьте осторожны! Гнездо на дереве, среди веток. Будете лететь, голову наклоняйте!» — говорит им мама-сорока.

2. Подлезание под препятствие (высота 50 см) не касаясь руками пола — поточно.

Инструктор: Выспались детки сороки-вороны. Просят маму в мяч с ними поиграть. Давайте я буду мама-сорока, а вы — мои детки. Вставайте в круг. Я буду вам бросать мяч, а вы — мне. А чтобы нам было веселее, будем рассказывать стихотворение про веселый мяч.

3. Школа мяча — ловля (бросание мяча), брошенного инструктором, под стихотворение «Мой веселый звонкий мяч» — поточно (по кругу).

Инструктор: Пришла к сороке веселая сороконожка. Захотели сорокины детки и с ней поиграть.

4. Подвижная игра «Веселая сороконожка».

Ход игры

Инструктор строит детей друг за другом в сороконожку, а сам встает в начало — он будет ее головой.

Инструктор:

Вот идет сороконожка

Да по маленькой дорожке,

Ручками хлопает,

Ножками топает,

Хвостиком виляет,

Песню распевает:

«Ля-ля, тру-ля-ля,

Каждый меня знает».

Раз случилась с ней беда —

Ушли ножки кто куда.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду их догонять!

Дважды хлопнуть в ладоши.

Дважды топнуть ногами.

Повилять «хвостиком».

После этих слов дети разбегаются, а инструктор их догоняет. Игра повторяется 2–3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Колпачок».

Водящий — первый раз инструктор, далее — дети.

Ход игры

Дети идут по кругу и выполняют движения под слова:

Колпачок, колпачок —
тоненькие ножки,

красные сапожки.

Мы тебя кормили,

Мы тебя поили,

На ноги поставили,

Идут по кругу.

Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, грозят пальчиком.

Продолжают грозить пальчиком.

Идут в центр круга, изображают, как ставят на ноги водящего.

Танцевать заставили.
Танцуй, сколько хочешь,
Выбирай, кого захочешь!
В о д я щ и й:
Я люблю, конечно, всех,
Но ... (называет имя ребенка)
больше всех!

Хлопают в ладоши.

*Хлопают в ладоши, водящий
пляшет в центре круга в па-
ре с выбранным ребенком.*

Игра повторяется 2 раза.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в кружении на месте в обе стороны; развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

Комплекс утренней гимнастики 2 (По мотивам русских народных песенок и потешек)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

И н с т р у к т о р :

Шел козел по лесу, по лесу, по лесу,	<i>Обычная ходьба «змейкой» за инструктором.</i>
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу.	
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.	<i>Бег с высоким подниманием колен, руки на поясе.</i>
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.	
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.	<i>Ходьба на носках с хлопками перед собой.</i>
И ножками потопаем, потопаем, потопаем.	<i>Ходьба на полусогнутых но- гах с притопами.</i>
А потом побегаем, побегаем, побегаем	<i>Обычный бег.</i>
И радостно помекаем, помекаем, помекаем!	<i>Обычная ходьба со звуками «ме-ме!».</i>

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПОД РУССКУЮ НАРОДНУЮ СЧИТАЛОЧКУ
«ГРАЧИ»

Инструктор:

Мы лепили куличи,
Прилетели к нам грачи.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Махи руками через стороны вверх-вниз. 5 раз.

Первый грач испек пирог,
А второй ему помог.

И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, хлопнуть в ладоши около ушка. То же с левой стороны. По 3 раза в каждую сторону.

Третий грач накрыл на стол,
А четвертый вымыл пол.

И. п.: в наклоне вперед. Махи руками влево-вправо. По 3 раза в каждую сторону.

Пятый долго не зевал
И пирог у них склевал.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя. 3 раза по 5 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

Инструктор:

Пошел котик на торжок,
Купил котик пирожок.

Ходьба друг за другом на носках, руки согнуты в локтях перед грудью.

Побежал на улочку,
Угостили булочкой.

Обычный бег, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки.

Я детишек навещу,
Пирожком их угощу.

Обычная ходьба друг за другом.

Упражнение на дыхание.

Инструктор:

Мы — ребята молодцы,
Занимались от души!

Образец занятия

4-я неделя

Занятие «Шел козел по лесу»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корригирующей ходьбе (на носках с хлопками перед собой; на полусогнутых ногах с притопами); обычной ходьбе «змейкой» за инструктором; обычному бегу с высоким подниманием колен, руки на поясе; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Развивать ловкость, глазомер; повторить прыжки через 4–6 линий (поочередно через каждую); продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами; закрепить ходьбу по прямой с приставлением пятки одной ноги к носку другой; развивать равновесие; следить за осанкой.

В подвижной игре «Соберем грибочки» учить убегать от догоняющего, не сталкиваясь друг с другом; закрепить умение ходить с остановкой и наклоном.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

И н с т р у к т о р: Жил да был козел. Захотелось ему пойти в лес прогуляться, и вот что случилось дальше...

Корригирующая ходьба по кругу.

И н с т р у к т о р:

Шел козел по лесу, по лесу, по лесу, *Обычная ходьба «змейкой» за инструктором.*
Нашел себе принцессу, принцессу,
принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, *Бег с высоким подниманием колен, руки на поясе.*
попрыгаем, попрыгаем.
И ножками подрыгаем, подрыгаем,
подрыгаем.

И ручками похлопаем, похлопаем, *Ходьба на носках с хлопками перед собой.*
похлопаем.
И ножками потопаем, потопаем, *Ходьба на полусогнутых ногах с притопами.*
потопаем.

А потом побегаем, побегаем, *Обычный бег.*
побегаем

И радостно помекаем, помекаем, помекаем! *Обычная ходьба (сопровождается звукоподражанием).*

Построение детей лицом в круг.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р: Попрыгали-поплясали козел с принцессой, а потом стали в мяч играть. Смотрите, как они его подбрасывали, а потом ловили (показывает). Попробуйте и вы в эту игру поиграть.

1. Школа мяча — подбрасывание мяча вверх и ловля его (2–3 раза) — фронтально.

И н с т р у к т о р: Пошли они гулять. Шли-шли, вдруг впереди болото. Как его перейти? Стали они прыгать по кочкам.

2. Прыжки через 4–6 линий (поочередно через каждую) — поточно.

Рекомендуется использовать сделанное из зеленой клеенки «болото». На клеенку на равных промежутках наклеить полоски — кочки.

И н с т р у к т о р: Пошли они дальше, впереди речка. А через нее лежит узенький мостик. Стали они осторожно переходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

3. Ходьба по прямой с приставлением пятки одной ноги к носку другой — поточно.

И н с т р у к т о р: Шли они по лесу, увидели много грибов и стали их собирать. Давайте и мы грибов наберем, а заодно узнаем, что дальше произошло.

4. Подвижная игра «Соберем грибочки».

Можно поручить роль медведя ребенку — надеть на голову ролевую шапочку.

Правила игры: дети ходят по залу, наклоняются — собирают грибочки в корзиночки — в округленную руку.

И н с т р у к т о р:

Во лесочек мы пойдем
И грибочков наберем.
Раз грибок, два грибок —
Вот и полон кузовок.

Вышел из лесу медведь,
Стал на детушек реветь.
Хочет мишка поиграть,
Ребятишек догонять.
Ну-ка, мишка, не реви (грозят пальчиком медведю),
Ребятишек догони!
«Медведь» догоняет детей. Игра повторяется 2–3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Убежали козел с принцессой от медведя и встретили маленького гномика в колпачке и красных сапожках.

Игра малой подвижности «Колпачок».

Водящий — первый раз инструктор, далее — дети.

Ход игры

Дети идут по кругу и выполняют движения под слова:

Колпачок, колпачок — тоненькие ножки, красные сапожки. Мы тебя кормили,	<i>Идут по кругу. Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, грозят пальчи- ком.</i>
Мы тебя поили,	<i>Продолжают грозить пальчи- ком.</i>
На ноги поставили,	<i>Идут в центр круга, изображают, как ставят на ноги водящего.</i>
Танцевать заставили. Танцуй, сколько хочешь, Выбирай, кого захочешь!	<i>Хлопают в ладоши.</i>
Водящий и: Я люблю, конечно, всех, Но ... (называет имя ре- бенка) больше всех!	<i>Хлопают в ладоши, водящий пля- шет в центре круга в паре с вы- бранным ребенком.</i>

Игра повторяется 2 раза.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми подбрасыванием мяча вверх и его ловлей; развивать координацию движений, ловкость.

Перспективный план занятий

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя					
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие				
Ходьба	<p>Ходьба на носках; ходьба с высокими подниманием колен в сопровождении хлопками двумя руками по поднятому колену; ходьба по кругу, взявшись за руки</p>											
Бег	<p>Чередование обычной ходьбы с бегом; бег в прямом направлении с одной стороны площадки на другую</p>											
Подвижные игры	<p>«Кот Васька и мыши» Упражнение на расслабление «Солнышко»</p>											
Равновесие	<p>Ходьба по гимнастической скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (новое)</p>		<p>Ходьба по гимнастической скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (повторение)</p>		<p>Ходьба по гимнастической скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком (повторение)</p>		<p>Ходьба по прямой с мешочком на голове (новое)</p>		<p>Ходьба по прямой с мешочком на голове (повторение)</p>		<p>Ходьба по прямой с мешочком на голове (закрепление)</p>	

Продолжение таблицы

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки	Прыжки через предметы (высота 5 см) (новое)	Прыжки через предметы (высота 5 см) (повторение)	Прыжки через предметы (высота 5 см) (закрепление)	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (новое)	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (повторение)	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (закрепление)	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (повторение)	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (закрепление)
Метание	Школа мяча — бросание мяча вверх, ловля его (2–3 раза) (закрепление)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу (новое)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу (закрепление)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу (закрепление)	Школа мяча — прокатывание мяча в ворота (новое)	Школа мяча — прокатывание мяча в ворота (повторение)
Лазание	Ползание между предметами с опорой на колени и ладони (повторение)	Ползание между предметами с опорой на колени и ладони (закрепление)	Ползание с опорой на ступни и ладони между предметами (новое)	Ползание с опорой на ступни и ладони между предметами (повторение)	Ползание с опорой на ступни и ладони между предметами (повторение)	Ползание с опорой на ступни и ладони между предметами (закрепление)	Ползание с опорой на ступни и ладони между предметами (закрепление)	Ползание под шнур, (высота 40–50 см) (новое)

Комплекс утренней гимнастики 1 («Здравствуй, лето красное!»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Лето к нам пришло,
Детям радость принесло!

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

На прогулку мы идем,
Весело шагаем.

Чередование обычной ходьбы с бегом.

А потом мы побежим,
Ветер обгоняя!

К солнышку потянемся —
Выше подрастем.
В дождь гулять останемся
Шлепать босиком!

Ходьба на носках (руки подняты вверх).

Ходьба с высоким подниманием колен, (сопровождается хлопками двумя руками по колену).

Хоровод с детишками
Дружно заведем.
Пусть хоть и малышки мы —
Весело живем!

Обычная ходьба по кругу в хороводе.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Будем закаляться!»

Инструктор:

Лето — славная пора!
Закаляйся, детвора!

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки разведены в стороны, пальцы зажаты в кулачки. Повороты влево-вправо.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. «Соберем букет цветов».

Инструктор:

Мы на луг гулять пойдем
И букетик соберем!

Построение детей лицом в круг.

И. п.: ноги чуть расставлены, руки на поясе. Присесть — сорвать цветочек — и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

3. «Собируем ягоды».

И н с т р у к т о р:

Ягод мы в лесу нарвем
И в корзинке принесем.

И. п.: сидя, ноги врозь, одна рука согнута — корзинка для ягод. Потянуться вперед — сорвать ягоду, выпрямиться — положить ягоду в корзинку.

Повторить 5 раз.

4. «Будем купаться!»

И н с т р у к т о р:

Река в гости деток ждет,
Искупаться их зовет!

И. п.: лежа на полу, руки вытянуты вперед. Прогнуться в спине, оторвать руки и ноги от пола — поплавать, болтая руками и ногами, вернуться в и. п.

5. «Попрыгаем с мячом».

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки влево-вправо.

Повторить 3 раза по 5 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

И н с т р у к т о р:

Вот как славно занимались,
Очень-очень мы старались,
А теперь бегом бежим,
Ручеек догнать хотим.

Обычная ходьба друг за другом.

Обычный бег, руки согнуты в локтях, пальчики зажаты в кулачки.

По тропинке мы пройдем
И немного отдохнем.

Обычная ходьба друг за другом за инструктором с выполнением упражнения на дыхание.

Упражнение на дыхание.

Инструктор:

Будем спортом заниматься
И на улице гулять.
Летом надо закаляться
И здоровье укреплять!

Образец занятия

1-я неделя

Занятие «Здравствуй, лето красное!»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корректирующей ходьбе (на носках, руки подняты вверх; с высоким подниманием колен в сопровождении с хлопками двумя руками по поднятому колену; по кругу в хороводе). Формировать умение чередовать обычную ходьбу с бегом; ходьбу по скамейке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком. Повторить ползание между предметами с опорой на ладони и колени; закрепить бросание мяча вверх и ловлю его (2–3 раза).

В подвижной игре «Кот Васька и мыши» учить водить хоровод, взявшись за руки; учить бегу врассыпную.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Лето красное пришло,
Детям радость принесло!

Корректирующая хольба по кругу.

Инструктор:

На прогулку мы идем,
Весело шагаем.
А потом мы побежим,
Ветер обгоняя!
К солнышку потянемся —
Выше подрастем.

*Чередование обычной ходьбы
с бегом.*

*Ходьба на носках, руки при
этом подняты вверх.*

В дождь гулять останемся
Шлепать босиком!

Хоровод с детишками
Дружно заведем.
Пусть хоть и малышки мы —
Весело живем!

*Ходьба с высоким подниманием колен (сопровождается хлопками двумя руками по поднятому колену).
Обычная ходьба по кругу в хороводе.*

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р:

Дождь прошел и луж налил —
Детям путь загородил.
Мы те лужи обойдем,
По бордюрчику пройдем.

Смотрите, как я пойду, приставляя одну ногу к другой (показывает).

А теперь и вы шагайте,
Спину дружно выпрямляйте.

1. Ходьба по скамье (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком — поточно.

И н с т р у к т о р:

Вот гулять идут ребята,
А за ними вслед котята.
Вереницею идут,
Во дворе все обойдут.

2. Ползание между предметами с опорой на ладони и колени — поточно.

И н с т р у к т о р:

Мяч подбросим высоко,
Нам его поймать легко!

3. Школа мяча — бросание мяча вверх и ловля его (2–3 раза) — фронтально.

4. Подвижная игра «Кот Васька и мыши».

Ход игры

Построение детей в круг. В центре круга спит «кот» (инструктор или игрушка). Под слова потешки дети идут по кругу.

Инструктор:

Мыши водят хоровод,
Спит на печке Васька-кот.
Стали мыши баловать,
Стали прыгать и скакать.
Вот проснулся Васька-кот,
Разогнал весь хоровод!

Дети убегают в заранее обозначенное место (за линию, запрыгивают в большой обруч, подлезают под веревку и т. д.). Кот Васька догоняет детей. Игра повторяется 2–3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на расслабление «Солнышко».

Ход игры

Инструктор сажает детей в круг.

Инструктор: Пока мы с вами гуляли да играли, солнышко смотрело на нас и улыбалось. Наши ноги и руки много занимались физкультурой и чуть-чуть устали. Поэтому давайте немного отдохнем.

Закройте глазки и представьте, как солнышко гладит вас своими теплыми ладошками по рукам, ногам, голове, спинке. Почувствуйте, как тепло им стало. Чувствуете, какими сильными становятся наши руки? Сколько сил прибывает в наши ноги? Наше тело стало еще сильнее, еще здоровее, чем раньше. А настроение еще лучше! Это солнышко дало нам столько сил! Откройте глазки, улыбнитесь друг другу. Давайте скажем солнышку спасибо!

Дети: Спасибо!

Инструктор: А теперь, как только я досчитаю до трех, быстро встаньте на ноги истройтесь друг за другом (стройтесь). Занятие окончено. До свидания!

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по скамейке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом боком; развивать координацию движений, следить за осанкой и за тем, чтобы, спрыгивая со скамьи, дети мягко приземлялись на носки.

Комплекс утренней гимнастики 2 («Веселые путешественники»)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в веселое путешествие, и путешествовать мы будем на разных видах транспорта.

Корректирующая ходьба по кругу под фонограмму «Песенки друзей» (муз. М. Старокадомского, сл. С. Михалкова).

Инструктор:

Мы едем, едем,
едем в далекие края,
Хорошие соседи,
счастливые друзья!

Нам весело живется,
мы песенку поём,
А в песенке поется о том,
как мы живём!

Красота, красота,
Мы везем с собой кота,
Чижика, собаку,
Петьку-забияку,
Обезьяну, попугая,
Вот — компания какая!
Вот — компания какая!
Когда живется дружно,
Что может лучше быть?
И ссориться не нужно,
И можно всех любить!
А если нас увидит
Иль встретит кто-нибудь,
Друзей он не обидит,
Он скажет: «В добрый путь!»

Обычная ходьба друг за другом с перешагиванием через кубики, при этом вытягивают руки вперед — держат руль.

Ходьба на носках сопровождается выполнением руками «фонариков».

Прямой галоп.

Обычный бег.

Обычная ходьба с хлопками перед собой.

Упражнение на дыхание: руки через стороны вверх — вдох через нос; опустить руки вниз перед собой — выдох через рот.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Автобус».

И н с т р у к т о р:

В путь собрались мы, и вот
Нас автобус вдаль везет!

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед — держат руль. Повороты рук влево-вправо — рулят.

Повторить 3 раза в каждую сторону.

2. «Пароход».

И н с т р у к т о р:

До реки доехали,
Сели в пароход.
Он по быстрой реченьке
Деток повезет!

И. п.: ноги чуть расставлены, руки на поясе. Выполнять неполные приседания — «пружинку» со звуком «ту-ту!».

Повторить 8 раз.

3. «Паровоз».

И н с т р у к т о р:

А веселый паровоз
До горы детей довез.

И. п.: сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки. Поочередно передвигать ноги вперед — паровоз едет. То же назад со звуками «чух-чух!».

Повторить по 2–3 раза в каждую сторону.

4. «Самолет».

И н с т р у к т о р:

Через гору самолет
Нас легко перенесет.

И. п.: ноги вместе, руки вытянуты в стороны. Прыжки на месте.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

Корректирующая ходьба по кругу под фонограмму «Песенки друзей» (муз. М. Старокадомского, сл. С. Михалкова).

Инструктор:

Мы ехали, мы пели,
И с песенкой смешной
Все вместе, как сумели,
Приехали домой.
Нам солнышко светило,
Нас ветер обвевал;
В пути не скучно было,
И каждый напевал:
Красота, красота,
Мы везем с собой кота,
Чижика, собаку,
Петьку-забияку,
Обезьяну, попугая,
Вот — компания какая!
Вот — компания какая!

Обычная ходьба друг за другом.

*Ходьба на носках, при этом руки подняты вверх, пальцы разведены в стороны, как лучики у солнышка.
Обычный бег парами (держатся за руки).*

Обычная ходьба.

Упражнение на дыхание.

Инструктор:

Физкультурой занимались
И на транспорте катались.
В сад вернулась детвора.
Крикнем все: «Физкульт-ура!»

Образец занятия

3-я неделя

Занятие «Веселые путешественники»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корректирующей ходьбе (друг за другом с перешагиванием через кубики и с вытянутыми вперед руками; на носках (при этом выполнять руками «фонарики»); обычной ходьбе с хлопками перед собой; вырабатывать чувство ритма, сочетая движения со словами; повторить прямой галоп; учить прыжкам в длину с места (расстояние 40 см); энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые

ноги. Повторить ходьбу по прямой с мешочком на голове; продолжать развивать координацию движений; закрепить умение ползать между предметами с опорой на ступни и ладони.

В подвижной игре «Лиса в курятнике» учить убежать от догоняющего, не сталкиваясь друг с другом. В игре малой подвижности «Детский боулинг» развивать меткость.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

И н с т р у к т о р:

Отправляясь в дальний путь,
Ты улыбку не забудь.
Ну а с песнею задорной
Веселее будет путь!

Корректирующая ходьба по кругу под фонограмму «Песенки друзей» (муз. М. Старокадомского, слова С. Михалкова).

И н с т р у к т о р:

Мы едем, едем, едем
в далекие края,
Хорошие соседи,
счастливые друзья!
Нам весело живется,
мы песенку поем,
А в песенке поётся о том,
как мы живем!

Красота, красота,
Мы везем с собой кота,
Чижика, собаку,
Петьку-забияку,
Обезьяну, попугая,
Вот — компания какая!
Вот — компания какая!
Когда живется дружно,
Что может лучше быть?
И ссориться не нужно,
И можно всех любить!
А если нас увидит
Иль встретит кто-нибудь,
Друзей он не обидит,
Он скажет: «В добрый путь!»

Обычная ходьба друг за другом, при этом перешагивают через кубики, вытягивают руки вперед — держат руль. Ходьба на носках, при этом выполняют руками «фонарики».

Прямой галоп.

Обычный бег.

Обычная ходьба, при этом хлопают в ладоши перед собой.

Упражнение на дыхание: руки через стороны вверх — вдох через нос; опустить руки вниз перед собой — выдох через рот.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор:

Впереди овраг широкий,
Перепрыгнем его ловко!

Смотрите, как я это сделаю (показывает).

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — поточно.

Инструктор:

Впереди река течет,
Перейдем речушку вброд.
Вещи мы побережем —
Их на голове несем!

2. Ходьба по прямой с мешочком на голове — поточно.

Инструктор:

Дальше дети побежали,
Медвежонка повстречали.
Он по лесу тихо брел,
Кусты малины он нашел.

3. Ползание между предметами с опорой на ступни и ладони — фронтально.

Инструктор:

Лиска — рыжая плутовка,
Кур заманивает ловко.
Но не стоит верить ей,
Разбегайтесь! Кто быстрее?

4. Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Дети — «курочки». Инструктор сначала исполняет роль «лисы», а затем, когда дети запомнили правила игры, эту роль может выполнять кто-нибудь из детей.

Ход игры

«Курочки» гуляют по площадке — клюют зернышки, машут крылышками, кудахчут. Приходит «лиса».

Лиса:

Я лисичка хоть куда,
Я хожу неслышно.

Ну-ка, курочки, сюда —
Вас поймает хищник!

«Курочки» убегают и запрыгивают на скамейку, кубики или любое другое возвышение. «Лиса» догоняет «кур». Игра повторяется 3–4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Детский боулинг».

Для игры потребуются: комплект кеглей, мячи большого или среднего размера.

Ход игры

Инструктор строит детей в шеренгу (вдоль ориентиров или полосы, прочерченной на полу). По команде дети сбивают мячом кегли; победители становятся главными попадайками.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в прыжках в длину с места на расстояние; развивать координацию движений, умение отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги.

Перспективный план занятий

Основные виды движений:	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба «в змейке» на носках, руки вытянуты вперед, ладошки сложены лодочкой; ходьба с опорой на ладони и стопы; ходьба обычная, движение рук вверх-влево-вправо; ходьба с остановками и наклонами — рвут цветы							
Бег	Бег с высоким подниманием колен Быстрый бег; бег на выносливость: 60 с в медленном темпе (160 м)							
Подвижные игры	«Кузнечики» Упражнение на расслабление «Бабочки на лугу» «Караси и щука» Упражнение на расслабление «Мама, папа, дети!»							
Равновесие	Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы (новое)	Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы (повторение)	Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы (закрепление)	Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы (повторение)	Перешагивание через рейки лестницы, полуженной на пол (новое)	Перешагивание через рейки лестницы, полуженной на пол (повторение)	Перешагивание через рейки лестницы, полуженной на пол (закрепление)	

Продолжение таблицы

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до предметов (новое)	Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до предметов (повторение)	Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до предметов (повторение)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (новое)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (вторение)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (вторение)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (вторение)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (вторение)
Метание	Школа мяча — прокатывание мяча в ворота (закрепление)	Школа мяча — бросание вдали мяча от груди (не менее 1,5–2 м) (новое)	Школа мяча — бросание вдали мяча от груди (не менее 1,5–2 м) (повторение)	Школа мяча — бросание вдали мяча от груди (не менее 1,5–2 м) (повторение)	Школа мяча — бросание вдали мяча от груди (не менее 1,5–2 м) (закрепление)	Школа мяча — бросание вдали мяча от груди (не менее 1,5–2 м) (закрепление)	Бросание мешочков с песком снизу (в корзину) (новое)	Бросание мешочков с песком снизу (в корзину) (вторение)
Лазание	Подлезание под шнур (высота 40–50 см) (вторение)	Подлезание под шнур (высота 40–50 см) (закрепление)	Подлезание на ладонях и коленях по гимнастической скамье (новое)	Подлезание на ладонях и коленях по гимнастической скамье (новое)	Подлезание на ладонях и коленях по гимнастической скамье (повторение)	Подлезание на ладонях и коленях по гимнастической скамье (закрепление)	Прелезание в обруч (высота 50 см) (новое)	Прелезание в обруч (высота 50 см) (новое)

Комплекс утренней гимнастики 1 («Кто живет на лугу?»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Мы на луг пойдем гулять
За природой наблюдать.
Нам узнать пришел черед,
Кто же на лугу живет.
Ящерка хвостом вильнула,
От детишек ускользнула.
Мы за ней теперь пойдем,
По дорожке повернем.

Это кто же там ползет,
На себе свой дом везет?
И улитка на дорожке
Нам показывает рожки.
Вот летит крылатый друг —
Раскрасавец майский жук.
С травкой ветерок играет,
Влево-вправо колыхает.

Обычная ходьба друг за другом.

Ходьба «в змейке» на носках, при этом руки вытягивают вперед, сложив ладошки лодочкой — показывают, как, извиваясь, ползет ящерица. Ходьба с опорой на ладони и стопы, при этом ноги держат выпрямленными.

Обычный бег, руки в стороны.

Обычная ходьба, руки вверх, движение рук влево-вправо.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Бабочка».

Инструктор:

Бабочка-краса порхает,
На прогулку приглашает.

И. п.: в наклоне вперед, ноги чуть шире плеч, руки разведены в стороны. Махи руками вверх-вниз — бабочка летит. Повторить 5 раз.

2. «Пчелка-труженица».

Инструктор:

Села на цветок пчела
И нектар весь собрала.
На другой летит цветок —
Будет к осени медок!

И. п.: ноги чуть расставлены, руки опущены вниз. При-
сидать в медленном темпе со звуком «ж-ж».

Повторить 5 раз.

3. «Червячок».

И н с т р у к т о р:

Червячок чуть свет проснулся,
Развернулся, потянулся.
Он ребят позвал играть,
Прятаться, в траву нырять.

И. п.: лежа на спине, руки и ноги вытянуты. Свернуться
в клубок, обхватить колени руками и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

4. «Кузнечик».

И н с т р у к т о р:

Вот кузнечик на дорожке
Разминает свои ножки.
Разомнет, пойдет скакать,
С нами в салочки играть.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Перескоки с ноги
на ногу.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на ме-
сте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

Корректирующая ходьба по кругу.

И н с т р у к т о р:

Стрекоза летит вперед,
За собою нас зовет.

Травка ножки нам щекочет,
Дети прыгают, хохочут!

Вот цветочков мы нарвем
И в обратный путь пойдем.

*Обычная ходьба друг за дру-
гом.*

*Бег с высоким подниманием
колен.*

*Обычная ходьба с остановками
и наклонами — рвут цветы.*

Пришло время отдыхать — *Поднести «цветок» к лицу,*
Аромат цветов вдыхать. *вдохнуть носом, выдохнуть че-*
рез рот. Повторить 2–3 раза.

Образец занятия

1-я неделя

Занятие «Кто живет на лугу?»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корригирующей ходьбе («в змейке» на носках; с опорой на ладони и стопы; обычной ходьбе, движение рук вверху влево-вправо; с остановками и наклонами); бегу с высоким подниманием колен; ходьбе по прямой с перешагиванием через предметы. Повторить подлезание под шнур (высота 40–50 см); закрепить прокатывание мяча в ворота.

В подвижной игре «Кузнечики» упражнять в прыжках с продвижением вперед.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Мы на луг пойдем гулять
За природой наблюдать.
Нам узнать пришел черед,
Кто же на лугу живет.
Ящерка хвостом вильнула,
От детишек ускользнула.
Мы за ней теперь пойдем,
По дорожке повернем.

Это кто же там ползет,
На себе свой дом везет?
И улитка на дорожке
Нам показывает рожки.
Вот летит крылатый друг —
Раскрасавец майский жук.
С травкой ветерок играет,
Влево-вправо колыхает.

Обычная ходьба друг за другом.

Ходьба «в змейке» на носках, при этом руки вытягивают вперед, сложив ладошки лодочкой — показывают, как, извиваясь, ползет ящерица. Ходьба с опорой на ладони и стопы, при этом ноги держат выпрямленными.

Обычный бег, руки в стороны.

Обычная ходьба, руки вверху, движение рук влево-вправо.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор:

Аккуратнее шагайте,
Выше ноги поднимайте,
Муравьи в свой дом бегут —
В муравейник груз несут. (Показывает.)

1. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы — поточно.

Инструктор:

Мышка деток увидела —
Быстро в норку забежала.

2. Подлезание под шнур (высота 40–50 см) — поточно.

Инструктор:

Еж тропинкой мчится лихо —
Катит яблоко ежихе.

3. Школа мяча — прокатывание мяча в ворота — поточно.

Инструктор:

Вот кузнечик — озорник,
С детства прыгать он привык.
Любит в игры он играть,
Но особенно скакать.

4. Подвижная игра «Кузнечики».

На полу инструктор в произвольном порядке раскладывает «цветочки». Дети — «кузнечики».

Ход игры

Инструктор: Наступило утро, выглянуло солнышко. Вышли кузнечики погулять, по цветочкам поскакать (прыгают на двух ногах с цветочка на цветочек).

Инструктор: Ночь настала — кузнечикам спать пора (приседают, складывают ладошки под щечку — кузнечики спят)!

Игра повторяется 3–4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на расслабление «Бабочки на лугу».

И н с т р у к т о р: А теперь пришло время немного отдохнуть. Ложитесь поудобнее, закройте глаза и представьте, что вы на настоящем лугу. Послушайте звуки природы (включает музыку «Звуки природы»). Кто только не живет на лугу: и стрекозы, и муравьи, и божьи коровки. Вот ежик пробежал, а вот кузнечик перепрыгнул с травинки на травинку. А вот и красавица-бабочка. Посмотрите, какие у нее яркие крылышки. Они такие же желтые, как солнышко. Она медленно перелетает с одного цветочка на другой. Давайте и мы превратимся в бабочек. Представьте, какие легкие и красивые крылышки у вас за спиной. Давайте взмахнем ими и полетим по лугу, увидим, как много цветочков на нем (лежа на полу, дети имитируют полет бабочки). Поднимемся выше к голубому небу. А теперь спустимся вниз и сядем на тот цветок, который вам понравится. Почувствуйте его аромат, сделав глубокий вдох. А теперь откройте глазки. Мы снова стали ребятами — девочками и мальчиками. Вы отдохнули? Понравилось вам на лугу? Когда-нибудь мы обязательно на нем еще побываем.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по прямой с перешагиванием через предметы; развивать чувство равновесия, следить за осанкой.

Комплекс утренней гимнастики 2 («Моя семья»)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

И н с т р у к т о р:

Мы шагаем на зарядку:

Мама, папа, я

И сестренка, и братишка —

Вся моя семья.

А за нами вслед идет

Вперевалку рыжий кот.

Обычная ходьба друг за другом.

Ходьба на внешней стороне стоп.

И проворно пес шагает,
 На кота совсем не лает.
 Мы легко бежим вперед,
 И никто не отстает.
 Папа с мамой впереди,
 Ребятишки позади.
 А теперь ровней шагай
 Да зарядку продолжай:
 Шире плечи расправляй,
 Носом глубоко вдыхай!

*Ходьба с опорой на ладони и колени.
 Обычный бег по кругу.*

Обычная ходьба.

Медленные круговые движения прямыми руками с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Как папа».

И н с т р у к т о р:

Чтоб, как папа, сильным быть —
 Давай с зарядкою дружить!

И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения локтями вперед-назад.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. «Как мама».

И н с т р у к т о р:

Чтобы гибкой быть, как мама,
 Надо спину держать прямо.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Отвести правую ногу назад и вернуться в и. п. То же левой ногой.

Повторить 3 раза каждой ногой.

3. «Сильные ноги».

И н с т р у к т о р:

Развивать мы будем ноги,
 Чтобы бегать по дороге.

И. п.: лежа на спине, руки под головой. Выполнять круговые движения ногами — «велосипед».

Повторить 3 раза по 5 вращений.

4. «Зайчишки».

И н с т р у к т о р:

Мы с сестренкой и братишкой
Скачем ловко, как зайчишки.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах влево-вправо.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Занимались от души

Взрослые и малыши.

А теперь мы побежим —

Завтракать уже хотим.

Чтобы быть здоровым, братцы,

Надо с детства закаляться.

Обычная ходьба друг за другом.

Быстрый бег.

Ходьба на носках, при этом сгибают-разгибают руки в локтях, движения к плечам в стороны — показывают, какие они сильные, пальцы зажаты в кулаки.

Упражнение на дыхание.

Инструктор:

Здоровье в порядке —

Спасибо зарядке!

Образец занятия

4-я неделя

Занятие «Моя семья»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корректирующей ходьбе (на носках, сгибать-разгибать руки в локтях; с опорой на ладони и колени; на внешней стороне стоп); метать мешочки с песком снизу (в корзину); развивать меткость, глазомер; отрабатывать замах. Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч; продолжать учить

энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги; закрепить умение перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; развивать координацию движений, чувство равновесия.

В подвижной игре «Караси и щука» продолжать учить убежать от догоняющего, избегать столкновений друг с другом во время бега.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Мы шагаем на зарядку:

Мама, папа, я

И сестренка, и братишка —

Вся моя семья.

А за нами вслед идет

Вперевалку рыжий кот.

И проворно пес шагает,

На кота совсем не лает.

Мы легко бежим вперед,

И никто не отстает.

Папа с мамой впереди,

Ребятишки позади.

А теперь ровней шагай

Да зарядку продолжай:

Шире плечи расправляй,

Носом глубоко вдыхай!

Обычная ходьба друг за другом.

Ходьба на внешней стороне стоп.

Ходьба с опорой на ладони и колени.

Обычный бег по кругу.

Обычная ходьба.

Медленные круговые движения прямыми руками с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор:

Чтобы метким быть и ловким,

Начинаем тренировку.

Снизу ты мешок бросай

И в корзинку попадай! (Показывает.)

1. Бросание мешочков с песком снизу (в корзину) — парами.

Инструктор:

Очень ловко, без испуга,
Скачем смело друг за другом.

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч — поточно.

Инструктор:

Выше ноги поднимай,
Через реечки шагай!

3. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол, — поточно.

Инструктор:

Занималась детвора —
Отдохнуть теперь пора.
Щука вместе с карасями
Поиграть желают с нами.

4. Подвижная игра «Караси и щука».

Инструктор (первый раз) — «щука», дети — «караси». Прикрепить ленты (за резинку шортиков) — это «хвостики» «карасей».

Ход игры

Дети — «караси» — медленно бегают по залу врассыпную — плавают в озере.

Инструктор: «Щука» вышла на охоту!

«Караси» убегают от «щуки». Она ловит их за «хвостики». Тот, чей «хвостик» «щука» сорвала, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один «карасик». Он — победитель. Игра повторяется 3–4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на расслабление «Мама, папа, дети!»

Инструктор: Покажите мне, ребята, какие высокие у вас папы! (Поднимаются на носки, руки вытянуты вверх.) А мамы чуть-чуть пониже (выполняют полуприсед, руки вы-

тянуты вперед). А вы еще ниже (приседают). А теперь я буду называть, а вы — показывать, кто какого роста. Но будьте внимательными! Я буду вас путать.

Инструктор вразной называет: «Мама, папа, дети». Дети показывают, кто какого роста.

Перспективный план занятий

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба с подниманием на носки и опусканием на всю стопу; ходьба на внешней стороне стопы, руки перед собой колыцом; ходьба со сменной направления							
Бег	Бег с остановками и приседанием — самолет запроваляется горючим, руки разведены в стороны.							
Подвижные игры	«Бармалей и обезьяны» Упражнение на расслабление «Скажем спасибо!»							
Равновесие	Медленное кружение в обе стороны (новое)	Медленное кружение в обе стороны (повторение)	Медленное кружение в стороны (закрепление)	Ходьба по дорожке с приставлением пятки одной ноги к носку другой (новое)	Ходьба по дорожке с приставлением пятки одной ноги к носку другой (вторение)	Ходьба по дорожке с приставлением пятки одной ноги к носку другой (закрепление)		

Продолжение таблицы

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки	Спрыгивание с препятствия (высота 20–25 см) (новое)	Спрыгивание с препятствия (высота 20–25 см) (повторение)	Спрыгивание с препятствия (высота 20–25 см) (повторение)	Спрыгивание с препятствия (высота 20–25 см) (закрепление)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (новое)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (повторение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (закрепление)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (закрепление)
Метание	Бросание мешочков с песком снизу (в корзину) (закрепление)	Школа мяча — бросание и ловля мяча в паре со взрослым (новое)	Школа мяча — бросание и ловля мяча в паре со взрослым (повторение)	Школа мяча — бросание и ловля мяча в паре со взрослым (повторение)	Школа мяча — бросание и ловля мяча в паре со взрослым (закрепление)	Школа мяча — бросание и ловля мяча в паре со взрослым (закрепление)	Бросание мешочков с песком от плеча одной рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м) (новое)	Бросание мешочков с песком от плеча одной рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м) (повторение)
Лазание	Пролезание в обруч (высота 50 см) (повторение)	Пролезание в обруч (высота 50 см) (закрепление)	Пролезание без помощи рук под шнур (высота 50 см) (новое)	Пролезание без помощи рук под шнур (высота 50 см) (новое)	Подлезание без помощи рук под шнур (высота 50 см) (повторение)	Подлезание без помощи рук под шнур (высота 50 см) (закрепление)	Подлезание без помощи рук под шнур (высота 50 см) (закрепление)	Подлезание без помощи рук под шнур (высота 50 см) (закрепление)

Комплекс утренней гимнастики 1 («Африка»)

1–2-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Сегодня мы отправимся по Африке гулять,	<i>Обычная ходьба друг за другом.</i>
Про жаркую про Африку мы все хотим узнать.	
Узнаем, что за птицы в той Африке живут,	<i>Ходьба с подниманием на носки и опусканием на всю стопу, руками изображают крылья.</i>
Сумеет подружиться, услышим, как поют.	<i>Ходьба на внешней стороне стоп, руки перед собой кольцом.</i>
Увидим, как горилла вразвалочку идет,	
Верхом на крокодиле мы поплывем вперед.	<i>Обычный бег.</i>
Как ветер, понесемся по Африке бегом.	
Ну а когда устанем, тихонечко пройдем.	<i>Обычная ходьба с вдохом через нос и выдохом через рот.</i>

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Жираф».

Инструктор:

Вот жираф детей встречает,
Головой своей качает.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Голову наклонить назад-вперед.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. «Ушастый слон».

Инструктор:

Слон здоровается с нами,
Машет весело ушами.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки к ушам. Махи локтями вперед-назад.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Акула».

И н с т р у к т о р:

Рот разинула акула,
Левым глазом подмигнула.

И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Поочередное поднимание ног.

Повторить по 3 раза каждой ногой.

4. «Мартышки».

И н с т р у к т о р:

Скачут весело мартышки,
Как детишки-шалунишки.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на месте на двух ногах.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

Корректирующая ходьба по кругу.

И н с т р у к т о р:

Вот как славно погуляли:

Бегали мы и скакали.

Возвращаемся назад

В наш любимый детский сад.

Кто домой нас повезет?

Ну, конечно, самолет!

Обычная ходьба друг за другом со сменой направления.

Обычный бег (руки разведены в стороны) с остановками и приседанием (самолет заправляется горючим).

Полетим над облаками

И вернемся к папе с мамой!

Обычная ходьба друг за другом.

Упражнение на дыхание.

И н с т р у к т о р:

В гостях хорошо, а дома лучше!

Образец занятия

1-я неделя

Занятие «Африка»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корригирующей ходьбе (с подниманием на носки и опусканием на всю стопу; на внешней стороне стоп, руки перед собой кольцом; со сменой направления); медленному кружению в обе стороны. Повторить пролезание в обруч (высота 50 см); закрепить бросание мешочков с песком вдаль снизу (в корзину).

В подвижной игре «Бармалей и обезьяны» упражнять в беге в рассыпную, с остановками и приседанием.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Сегодня мы отправимся по Африке гулять,	<i>Обычная ходьба друг за другом.</i>
Про жаркую про Африку мы все хотим узнать.	
Узнаем, что за птицы в той Африке живут,	<i>Ходьба с подниманием на носки и опусканием на всю стопу, руки в стороны, как крылья самолета.</i>
Сумеет подружиться, услышим, как поют.	<i>Ходьба на внешней стороне стоп, руки перед собой кольцом.</i>
Увидим, как горилла вразвалочку идет,	
Верхом на крокодиле мы поплывем вперед.	<i>Обычный бег.</i>
Как ветер, понесемся по Африке бегом.	
Ну а когда устанем, тихонечко пройдем.	<i>Обычная ходьба с вдохом через нос и выдохом через рот.</i>

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор:

Смотри-ка, милый друг,
Лианы расцветают,

А мотыльки вокруг
Все выются, все порхают. (Показывает.)

1. Медленное кружение в обе стороны — фронтально.

Инструктор:

Тигр мягко лапами ступает
И между веток пролезает.

2. Пролезание в обруч (высота 50 см) — поточно.

Инструктор:

Обезьянки угощают —
Нам бананы вниз бросают.

**3. Бросание мешочков с песком вальс снизу (в корзину) — под-
группами.**

4. Подвижная игра «Бармалей и обезьяны».

Инструктор: Ребята, помните сказку про Бармалея? Решил тот самый Бармалей выловить всех обезьян в Африке, но обезьяны оказались очень ловкие. Как только они слышат, что идет разбойник, быстро запрыгивают на лианы — здесь он не сможет их достать.

Дети — «обезьяны». Инструктор (первый раз) — «Бармалей». Можно надеть реквизит (шляпу или усы).

Ход игры

Дети — «обезьяны» — свободно двигаются под музыку по залу. Как только прозвучит команда «Бармалей идет!», «обезьяны» прыгают на лестницу. Тот, до кого разбойник дотронется, выходит из игры. Игра повторяется 3–4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на расслабление «Скажем спасибо!»

Инструктор и дети садятся в круг, ноги вытянуты вперед.

Инструктор: Мы с вами сегодня хорошо позанимались и немного устали. Давайте скажем спасибо нашему организму за то, что он потрудился.

Дети говорят спасибо и поглаживают себя:

по рукам — за то, что руки такие ловкие и умелые;
по голове (двумя руками сверху вниз) — за то, что голова думает;

по носику (круговыми движениями указательных пальцев по крыльям носа) — за то, что нос помогает им дышать, когда они бегают, прыгают, играют;

по ушкам — за то, что уши внимательно слушают;

по ножкам — за то, что ноги быстро бегают и прыгают;

по груди — за то, что они такие умненькие, внимательные, ловкие, умелые и т. д.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в медленном кружении в обе стороны; развивать чувство равновесия.

Комплекс утренней гимнастики 2 («Жили у бабуси»)

3–4-я неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор:

Сегодня мы отправимся в деревню к бабушке, у которой живут два веселых гуся.

Друг за другом шагом марш!

Обычная ходьба друг за другом.

Ночью прошел дождь, и теперь дорога мокрая.

Широко шагайте, через лужи перешагивайте!

Ходьба широким шагом.

А теперь скорей в машину! Поехали!

Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед — рулят.

Пересядем на лошадку. Скачем во весь опор!

Прямой галоп.

Вот и приехали в деревню к бабушке. Отдышитесь, и я вам расскажу одну историю.

Обычная ходьба с вдохом через нос и выдохом через рот.

Построение детей лицом в круг.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПОД РУССКУЮ НАРОДНУЮ ПЕСЕНКУ «ЖИЛИ У БАБУСИ»

1. «Два веселых гуся».

И н с т р у к т о р:

Жили у бабуся два веселых гуся,
Один — серый, другой — белый,
Два веселых гуся,
Один — серый, другой — белый,
Два веселых гуся!

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повернуться вправо и взмахнуть руками через стороны, вернуться в и. п. То же влево.

Повторить по 3–4 раза в каждую сторону.

2. «Длинная шея».

И н с т р у к т о р:

Вытянули шею, у кого длиннее,
Один — серый, другой — белый,
У кого длиннее.
Один — серый, другой — белый,
У кого длиннее.

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки опущены вниз. Наклониться вперед, голову не опускать, похлопать себя руками по бокам, как гуси крылышками, и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

3. «Спрятались».

И н с т р у к т о р:

Мыли гуси лапки в луже у канавки,
Один — серый, другой — белый,
Спрятались в канавке,
Один — серый, другой — белый,
Спрятались в канавке.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поставить правую ногу на пятку, согнуть руки в локтях — показать ладошки и вернуться в и. п. То же левой ногой.

Повторить по 3–4 раза в каждую сторону.

4. «Пропали гуси!»

И н с т р у к т о р:

Вот кричит бабуся: «Ой, пропали гуси!»
Один — серый, другой — белый,
Гуси мои, гуси!
Один — серый, другой — белый,
Гуси мои, гуси!»

И. п.: сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки на поясе. Наклониться вперед, поднести ладонку ко лбу — бабуся ищет гусей — и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

5. «Отыскались гуси».

И н с т р у к т о р:

Выходили гуси — кланялись бабуся!
Один — серый, другой — белый,
Кланялись бабуся,
Один — серый, другой — белый,
Кланялись бабуся!

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение детей друг за другом.

Корректирующая ходьба по кругу.

И н с т р у к т о р:

Поспешим в обратный путь.
Дружнее шагаем, выше ноги поднимаем!

Быстрее ветра полетим,
Мы домой уже хотим!
Друга за руку возьмем,
Дружно завтракать пойдем!

Ходьба друг за другом с перешагиванием через линии.

Бег с замедлением и ускорением темпа.

Обычная ходьба парами, при этом держатся за руки.

Упражнение на дыхание.

И н с т р у к т о р:

Очень-очень мы старались,
Физкультурой занимались.

Образец занятия

3-я неделя

Занятие «Жили у бабуси»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить корригирующей ходьбе (широким шагом; в полуприседе, руки вытянуты вперед); повторить прямой галоп; учить ходьбе по дорожке с приставлением пятки одной ноги к носку другой; повторить подлезание под шнур (высота 50 см) без помощи рук; закрепить перебрасывание и ловлю мяча в паре со взрослым.

В подвижной игре «Кошка и воробьи» упражнять в беге врассыпную, с остановками и приседанием.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Корригирующая хольба по кругу.

И н с т р у к т о р:

Сегодня мы отправимся в деревню к бабушке, у которой живут два веселых гуся.

Друг за другом шагом марш!

Ночью прошел дождь, и теперь дорога мокрая.

Широко шагайте, через лужи перешагивайте!

А теперь скорей в машину! Поехали!

Пересядем на лошадку. Скачем во весь опор!

Вот и приехали в деревню к бабушке. Отдышитесь, и я вам расскажу одну историю.

Обычная ходьба друг за другом.

Ходьба широким шагом.

Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед — рулят.

Прямой галоп.

Обычная ходьба с вдохом через нос и выдохом через рот.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

И н с т р у к т о р:

Узенькой тропинкой к дому мы пройдем,

Бабушка встречает, провожает в дом.

(Показывает.)

1. Ходьба по дорожке с приставлением пятки одной ноги к носку другой — поточно.

Инструктор:

К гусям мы заглянем. Как они живут?
Голову наклоним — очень низко тут.

2. Подлезание под шнур (высота 50 см) без помощи рук — поточно.

Инструктор:

Хорошо в деревне —
Можно в мяч играть,
А когда устанем,
Будем отдыхать.

3. Школа мяча — перебрасывание и ловля мяча в паре со взрослым — фронтально.

4. Подвижная игра «Кошка и воробьи».

Инструктор — «кошка» (первый раз), дети — «воробьи».

Ход игры

На полу круг. В центре круга — «кошка». «Воробьи» прыгают за кругом, дразнят «кошку», запрыгивают в круг, когда «кошка» их не видит, стараются, чтобы она их не поймала. Как только «кошка» поймает трех «воробьев», роль отдают другому ребенку. Игра повторяется 3–4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Где были, ребятушки?»

Инструктор: Детушки-ребятушки, где были?

Дети: У бабушки!

Инструктор: Кто же у нее живёт?

Дети:

Рыжий-рыжий Васька кот,

Имитируют движения кота со звуком «мяу».

Мама-утка и утята,

Идут вперевалочку, как утки.

Курочка, а с ней цыплята,

Идут, высоко поднимая колени, со звуками «пи-пи-пи!».

И коровка мука-мука,

Качают головой из стороны в сторону, приставив кисти рук к голове (рожки) со звуками «мука-мука!».

И свинюшка хрюка-хрюка.

Приставляют к носу два кулачка (поставив один на другой), крутят ими в разные стороны со звуками «хрюка-хрюка!».

До свидания, бабушка!

В гости мы еще придем,

и гостинцев принесем!

Обычная ходьба, машут рукой на прощание.

Дети выходят из зала.

Индивидуальная работа: позаниматься с ослабленными детьми в ходьбе по дорожке; приставлять пятку одной ноги к носку другой; развивать чувство равновесия; следить за осанкой.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Анатомо-физиологические особенности детей 3–4 лет	4

СЕНТЯБРЬ

Перспективный план занятий	7
Комплекс утренней гимнастики 1 («Прогулка Медведя»)	9
Образец занятия. 1-я неделя	10
Комплекс утренней гимнастики 2 (По мотивам русских народных потешек)	13
Образец занятия. 3-я неделя	15

ОКТАБРЬ

Перспективный план занятий	19
Комплекс утренней гимнастики 1 (По мотивам сказки В. Сутеева «Кто сказал мяу?»)	21
Образец занятия. 1-я неделя	23
Комплекс утренней гимнастики 2 (С кубиками)	26
Образец занятия. 3-я неделя	28

НОЯБРЬ

Перспективный план занятий	32
Комплекс утренней гимнастики 1 (По мотивам сказки Н. Воронковой «Маша-растеряша»)	34
Образец занятия. 1-я неделя	36
Комплекс утренней гимнастики 2 (По мотивам русской народной сказки «Пых»)	39
Образец занятия. 3-я неделя	41

ДЕКАБРЬ

Перспективный план занятий	44
Комплекс утренней гимнастики 1 («В магазине игрушек») ...	46

Образец занятия. 1-я неделя	48
Комплекс утренней гимнастики 2 («Новый год в лесу»)	50
Образец занятия. 3-я неделя	53

ЯНВАРЬ

Перспективный план занятий	57
Комплекс утренней гимнастики («Хорошо зимой!»)	59
Образец занятия. 3-я неделя	61

ФЕВРАЛЬ

Перспективный план занятий	64
Комплекс утренней гимнастики 1 (По мотивам сказки К. Чуковского «Краденое солнце»)	66
Образец занятия. 1-я неделя	68
Комплекс утренней гимнастики 2 (По мотивам сказки В. Сутеева «Цыпленок и Утенок»)	71
Образец занятия. 3-я неделя	73

МАРТ

Перспективный план занятий	77
Комплекс утренней гимнастики 1 («В деревню к бабушке и дедушке!»)	79
Образец занятия. 1-я неделя	81
Комплекс утренней гимнастики 2 («Весна!»)	84
Образец занятия. 3-я неделя	86

АПРЕЛЬ

Перспективный план занятий	89
Комплекс утренней гимнастики 1 («Прогулка в зоопарк»)	91
Образец занятия. 1-я неделя	93
Комплекс утренней гимнастики 2 («Цирк»)	95
Образец занятия. 3-я неделя	97

МАЙ

Перспективный план занятий	100
Комплекс утренней гимнастики 1 («Сорока-ворона»)	102
Образец занятия. 1-я неделя	104
Комплекс утренней гимнастики 2 (По мотивам русских народных песенок и потешек)	107
Образец занятия. 4-я неделя	109

ИЮНЬ

Перспективный план занятий	112
Комплекс утренней гимнастики 1 («Здравствуй, лето красное!»)	114
Образец занятия. 1-я неделя	116
Комплекс утренней гимнастики 2 («Веселые путешественники»)	119
Образец занятия. 3-я неделя	121

ИЮЛЬ

Перспективный план занятий	125
Комплекс утренней гимнастики 1 («Кто живет на лугу?») . . .	127
Образец занятия. 1-я неделя	129
Комплекс утренней гимнастики 2 («Моя семья»)	131
Образец занятия. 4-я неделя	133

АВГУСТ

Перспективный план занятий	137
Комплекс утренней гимнастики 1 («Африка»)	139
Образец занятия. 1-я неделя	141
Комплекс утренней гимнастики 2 («Жили у бабуся»)	143
Образец занятия. 3-я неделя	146

Книги издательства «КАРО» можно приобрести:

Оптовая торговля:

в Санкт-Петербурге: ул. Бронницкая, 44. тел./факс: (812) 575-94-39, 320-84-79
e-mail: karo@peterstar.ru

в Москве: ул. Стахановская, д. 24. тел./факс: (499) 171-53-22, 174-09-64
Почтовый адрес: 109125, Москва, 2-ой Грайвороновский проезд,
д. 32А, e-mail: moscow@karo.net.ru, karo.moscow@gmail.com.

Розничная торговля:

в Санкт-Петербурге:

«Азбука»,
пр. Обуховской обороны, 103,
тел.: (812) 567-56-65
«Санкт-Петербургский
Дом Книги»,
Невский пр., 28,
тел.: (812) 448-23-55
Сеть книжных магазинов
«Буквоед»
Магазин
в помещении ЛОИРО,
Чкаловский пр., 25А

в Москве:

Торговый дом «Библио-Глобус»,
тел.: (495) 928-35-67, 924-46-80
«Московский Дом Книги»,
тел.: (495) 789-35-91
Дом Книги «Молодая гвардия»,
тел.: (495) 238-50-01, 238-26-86
Торговый Дом Книги «Москва»,
тел.: (495) 229-64-83
Дом Книги «Медведково»,
тел.: (495) 476-00-23
«Дом книги на Ладожской»,
тел.: (495) 267-03-02

Лариса Альбертовна Соколова

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

Ответственный редактор *М. О. Вайтолина*

Редактор *Г. С. Скорospelкина*

Технический редактор *М. Г. Столярова*

Издательство «КАРО», ЛР № 065644
195027, Санкт-Петербург, Свердловская наб., д. 60, (812) 570-54-97

WWW.KARO.SPB.RU

Гигиенический сертификат
№ 78.01.07.953.П.325 от 10.02.2012

Подписано в печать 18.10.2012. Формат 60 x 88 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,5. Тираж 2000 экз. Заказ № 10.05

Отпечатано в типографии «КАРО»