**Учебно-тематический план с родителями и детьми в адаптационной группе кратковременного пребывания для детей раннего возраста инструктора по физической культуре**

**Сентябрь *1-2-я недели***

1. ***«В ГОСТИ К КУКЛЕ КАТИ».***

*Задачи.* Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.

*Пособия.* Мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, кукла, дорожка (ширина 25-30 см, длина 2—2,5м), корзины, ящики, коробки, обручи.

Вводная часть.   
1. Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем.   
2. Ходьба по дорожке (2 раза).   
З. Подвижная игра «Бегите все ко мне» (повторить 2—З раза).   
Дети идут стайкой за воспитателем, который следит, чтобы они не мешали друг другу, голову и спину держали прямо (расстояние для ходьбы не менее 10 м).   
Затем дети идут по дорожке в гости к кукле. Подходят к ней, здороваются и возвращаются по дорожке обратно.   
Воспитатель отходит от детей на расстояние 8-10 м и предлагает:   
«Бегите все ко мне». При повторе может взять куклу и предложить ребятам бежать к кукле (3-4 раза).   
Основная часть.   
1. Общеразвивающие упражнения.   
Дети стоят произвольно на расстоянии друг от друга и изображают деревья. Движения малышей сопровождают слова. «Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо. (Наклоняют корпус вправо и влево). Оторвался с ветки лист, (Наклоняют корпус, дотрагиваются до пола и выпрямляются).   
Закружился, закружился (Кружатся на месте). И на землю опустился». (Присаживаются и выпрямляются).   
2. «Котята ползут по дорожке»,   
Дети изображают котят. Даю им задание доползти по дорожке до мячей. Малыши ползут друг за другом. Слежу за тем, чтобы они прогибали спину, голову держали прямо. Котята могут произносить: «Мяу-мяу».

3. «Котята играют с мячами».   
Дети берут мячи из корзины и бросают их произвольно, кто как может, бегут за ними и повторяют движения (3—4 раза). Поощряю малышей.

Заключительная часть.   
«Котята ищут домики для своих мячей».   
Ставлю перед детьми задачу найти такой домик, чтобы мяч не укатился (заранее раскладывает в разных концах группы коробки, корзины, обручи, коврики). Малыши самостоятельно находят домик и кладут в него мяч.

1. ***«ВЕСЕЛЫЕ ПОГРЕМУШКИ».***

**Сентябрь *3-4-я недели***

*Задачи.* Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.   
*Пособия.* Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, игрушки – кошка, собака, мишка. Погремушки (по 2 на каждого ребенка).

Вводная часть.   
Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления («Пойдем в гости к мишке, кошке, собачке» и т. д.), имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т. д.   
Заранее размещаю в разных концах группы или зала игрушки: мишку, кошку, собачку. Вместе с детьми рассматриваю игрушки, затем предлагаю пойти в гости к мишке. Дети подходят к мишке вместе со, здороваются с ним. Предлагаю им показать, как мишка ходит, дети показывают. Затем малыши идут в гости к собачке, кошке. Детей старшей подгруппы спрашиваю, с кем они хотят поиграть в догонялки. Беру названную детьми игрушку и предлагаю догнать, например, мишку. При беге меняю направление. При повторе малыши могут догонять кошку или собачку, которую держит взрослый. Повторить 2-3 раза.   
Основная часть.   
1. Общеразвивающие упражнения.   
1) «Помашем погремушками». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Предлагаю детям поиграть с погремушками. Дети размахивают ими вверх-вниз (6 раз).   
2) «Спрячем погремушки». И. п.: сидя, ноги раздвинуты, руки с погремушками на коленях. Отвести руки назад, за спину – «Нет погремушек». Вернуться в и. п. – «Вот погремушки». Повторить 4 раза.

3) «Ветерок играет с погремушками». И. п.: стоя на коленях, руки   
с погремушками опущены. Раскачивания рук из стороны в сторону   
с легким наклоном вправо, влево, произнося звук «ш-ш-ш». Повторить   
4 раза.   
2. «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку» (4-5 поскоков). Повторить 2-3 раза.

Выполняю движение вместе с детьми, показываю, как надо сильно. оттолкнуться двумя ногами.   
3. Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру. Предлагаю бросать мяч мишке, собачке, кошке (кто кому хочет), показываю способ броска. Дети повторяют движение и бегут за своим мячом. Повторить 2-3 раза. (Игрушки располагаются на расстоянии 1,5 м от черты, за которой стоят дети.)   
4. Подвижная игра «Куры и кошка». Дети изображают курочек. Роль кошки выполняет воспитатель. Уточняю с детьми, как курочки машут крыльями, как они ходят, клюют зернышки. Определяет место, где живут курочки и где они будут прятаться от кошки. Затем произношу следующий текст:   
«Выходите, курочки, жучков, паучков   
Собирайте крошки, На зеленой дорожке».   
Дети-курочки выбегают на середину зала, машут крыльями, летают.   
Продолжаю: «Куры крыльями махали: куры клювиком стучали:   
 «Ко-ко-ко, ко-ко-ко». «Тук-тук-тук, тук-тук-тук». Дети-курочки присаживаются на корточки и стучат пальцами по полу, произнося: «Тук-тук-тук!» Вдруг появляется кошка (помощник воспитателя): «Выйду, выйду на дорожку, там, где куры ищут крошки, Мяу-мяу-мяу! Мяу-мяу-мяу!»   
Куры громко кричат: «Ко-ко-ко, коко-ко – и убегают в свои домики.  
Вариант. Задача. Совершенствовать умение подлезать под веревку, натянутую на высоте 30-35 см от пола подлезать под нее. Куры должны подлезать под нее. Повторить со старшей подгруппой 3 раза, с младшей – 2 раза.   
Заключительная часть.   
Дети ходят по группе и прощаются по очереди с мишкой, кошкой, собачкой, которые расположены в разных концах группы.

**Октябрь *1-2 неделя***

1. ***«Веселые воробышки»***

*Задачи.* Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета.   
*Пособия.* Дорожки разного цвета по количеству детей (цвет выбирается по усмотрению педагога), мячи среднего размера по количеству детей, палка (длина 1-1,5 м) с прикрепленной к ней ленточкой (длина 1,5—2 м).   
Вводная часть.

Ходьба в сочетании с бегом за взрослым. Воспитатель меняет направление ходьбы и бега, учит детей не наталкиваться друг на друга, использовать всю площадь зала. Следит, чтобы дети не шаркали ногами, не опускали голову.   
Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения. «Воробышки».

1. «Покажите крылышки» и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять руки в стороны («Вот какие крылышки у воробышек!»). Повторить 4—5 раз;

2. «Воробышки клюют зернышки» и. п.: то же. Присесть, касаясь руками пола («Воробышки клюют зернышки - клю-клю, клю-клю»). Повторить 4 раза;   
3. «Воробышки сушат крылышки» и. п.: то же. Взмахнуть перед собой руками. Повторить 4-5 раз;

4. «Воробышки пьют водичку» и. п.: лежа на животе. Приподнять голову, не отрывая ног от пола. Повторить 3 раза;

5. «Воробышки прыгают» и. п.: ноги слегка расставлены. Попрыгать на месте. Повторить 5-6 раз.

2) «Прокати мяч по дорожке».

И. рассматривает с детьми дорожки, уточняет, какого они цвета. Затем предлагает взять мячи из корзины и расставляет малышей около дорожек. Взрослый рассказывает и показывает, как надо оттолкнуть мяч двумя руками, чтобы он катился по дорожке, а не прыгал. Ребята прокатывают мяч и бегут за ним. Повторить 3 раза. При повторе взрослый может предложить детям самостоятельно выбрать цвет дорожки. Если малыши затрудняются, показывает, по какой дорожке они должны прокатить мяч.

*3) «Воробышек скачет по дорожке».*

Прыжки с продвижением вперед. Воспитатель напоминает детям, что надо сильно оттолкнуться двумя ногами и мягко приземлиться на обе ноги. Повторить 2-3 раза. При повторе упражнения можно предложить малышам самостоятельно выбрать цвет дорожки.   
*4) Подвижная игра «Воробышки и кот»* «Кот уснул». Воспитатель сажает игрушку кота на стул и говорит детям-воробышкам, что кот устал, догоняя их, и уснул. Давайте тихо-тихо пойдем, чтобы кот не проснулся. Повторить 3 раза.   
Заключительная часть.

«Птицы машут крыльями». Спокойная ходьба с легкими движениями руками

1. ***«Мишки косолапые» 3-4-янедели***

*Задачи.* Упражнять в ходьбе‚ беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.   
*Пособия.* Ворота (ширина 60 см), мячи средних размеров (по количеству детей), игрушка кошка.   
Вводная часть.

Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление, следит за тем, чтобы дети не выходили из колонны, голову держали прямо. По сигналу взрослого «Побежали» малыши бегут. Темп бега задает педагог.   
Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Мишки»  
1) и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять руки вверх, опустить вниз («Мишки подняли лапки к солнцу, погрели их и опустили»). Повторить 4—5 раз;   
2) и. п.: сесть, ноги раздвинуты. Наклониться вперед, коснуться руками пола между ступнями ног, выпрямиться («Мишки сорвали ягоду, съели. Вкусно»). Повторить 3—4 раза;   
3) и. п.: лежа на спине. Повернуться направо, прямо, налево, прямо («Мишки погрели один бок, живот, другой бок»). Повторить 4 раза;

4) дети кружатся на месте («Мишки пляшут).   
2. Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.   
Воспитатель заранее расставляет ворота по количеству детей. Ширина - 60 см. Педагог вместе с ребятами рассматривает ворота, расставляет напротив них детей на расстоянии 1,5 м, раздает мячи и предлагает прокатить их в ворота, а затем и самим проползти за мячом. Малыши повторяют движения 2-3 раза.   
При повторе воспитатель может предложить им самостоятельно выбрать ворота. Детям младшей подгруппы можно уменьшить расстояние до ворот.   
3. Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата».

Повторить со старшей подгруппой 3-4 раза, с младшей - 2-3 раза.   
Заключительная часть. Спокойная ходьба

**Ноябрь**

1. ***«ПОИГРАЕМ С ФЛАЖКАМИ»***

***1-2 недели.***

*Задачи.* Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал.   
Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать   
и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать   
с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.   
*Пособия.* Мячи среднего размера (один на двоих детей), кубики или другие предметы высотой 10-15 см (3-4 шт.), ленточки (5 шт.), бревно надувное или сшитое из поролона, флажки по количеству детей.

Вводная часть.   
1. Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см. Воспитатель заранее кладет на расстоянии 25-30 см друг от друга ленточки в чередовании с кубиками – всего 8 предметов. дети перешагивают их, а педагог следит за тем, чтобы они не наступали на предметы. Поощряет детей, помогает им. для детей помладше воспитатель раскладывает 2 ленточки и 2 кубика.   
2. Бег с остановкой на сигнал. Воспитатель следит за тем, чтобы дети бегали по всей площади зала (10-15 с). На сигнал «Стоп! малыши останавливаются. Повторить 2-3 раза в зависимости от самочувствия детей.

Основная часть.   
1 . Общеразвивающие упражнения. Комплекс с флажками.   
а) и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять флажки, посмотреть на них, опустить «Вот какие у нас красивые флажки». Повторить 4-5 раз;   
б) и. п.: лежа на спине. Положить флажки за голову, опустить руки, взять флажки. Повторить 4 раза;   
в) и. п.: лежа на спине. Поднять колени к груди, постучать флажками по коленям, сказать: «Тук-тук». Повторить 4 раза;   
г) и. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Присесть, постучать флажками об пол, сказать: «Тук-тук». Встать. Повторить 3-4 раза.   
2. Прокатывание мяча друг другу и ловля его.   
Дети постарше размещаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга, катают мяч и ловят. Воспитатель обращает их внимание на то, что мяч надо катить прямо в руки партнера. Повторить 4 раза. Детям помладше воспитатель сам катит мяч или сокращает расстояние 1-1,5 м.   
3. «Жучки выползли на прогулку».   
Дети изображают жучков. Они выползают на прогулку и ползут на лужайку. На пути у них встречается бревно, через которое они перелезают. Бревно располагается на середине пути (расстояние 5 м). На лужайке жучки летают, распрямляют крылья (руки), машут ими, жужжат: «Ж-ж-ж». На сигнал воспитателя «дождь» жучки ползут домой.   
4. Подвижная игра «Лиса и цыплята» ( 55).   
Повторить с младшей подгруппой 2 раза, со старшей - 3 раза.   
Заключительная часть.   
Спокойная ходьба по залу друг за другом («Цыплята возвращаются домой»). Ходьба может быть с легкими движениями руками («Цыплята машут крылышками»).

1. ***«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»***

***3-4-я недели***    
*Задачи.* Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».   
*Пособия.* Прямая и извилистая дорожки (длина 2,5 м, ширина прямой и извилистой дорожек 25 см), мячи по количеству детей, погремушки.   
Вводная часть.   
Ходьба по прямой и извилистой дорожкам. Воспитатель раскладывает дорожки друг за другом так, чтобы дети могли их сравнить. Затем предлагает пройти по прямой и извилистой дорожкам. Следит за тем, чтобы малыши держали спину прямо, не опускали голову. Повторить 2-3 раза.   
Основная часть.   
1. Общеразвивающие упражнения.   
Комплекс с погремушками (см. раздел «Сентябрь. 3-4-я недели»).   
2. «Ползание по извилистой дорожке».   
Дети ползут друг за другом по извилистой дорожке, воспитатель подбадривает их, следит за тем, чтобы они не опускали голову, не сползали с дорожки. Повторить 3 раза.   
3. «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».   
Дети прыгают по дорожке друг за другом. Слежу за тем, чтобы малыши сильнее отталкивались, мягко приземлялись, голову держали прямо.   
4.Подвижная игра «Догони мяч». Бросаю мяч и говорю «Раз, два, три, беги…» Ребенок должен бежать только после слов «беги» и догнать мяч. Бросаю мяч в разных направлениях.

Заключительная часть.   
«Найди мяч». Прячу мяч, дети ходят по залу, ищут его. Найдя мяч, ребенок подходит ко мне и говорит, где лежит мяч.

**Декабрь *1-2-я недели***

***7.«ЗАИНЬКА»*** *Задачи.* Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.   
*Пособия.* Мешочки с песком (вес 150 г) по количеству детей, стойки с веревкой, игрушка собака, платочки.   
Вводная часть.   
Ходьба обычная, ходьба на носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба (10—15 с).   
Основная часть.   
1. Общеразвивающие упражнения.   
Комплекс с флажками (см. раздел «Ноябрь. 1-2-я недели»). Заменить флажки платочками.   
2. Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15-20 см.   
Воспитатель предлагает детям, стоящим за чертой на расстоянии 1,5 м от стойки, перебросить мешочек через веревку. Показывает способ броска «от плеча». Ребята бросают мешочек сначала правой рукой, бегут за ним и бросают левой рукой (расстояние уменьшить на 0,5 м). Повторить 3—4 раза. Малыши бросают мешочки с песком произвольно, бегут за ними, бросают через веревку с расстояния 1 м.   
3. Прыжки через мешочки.   
И. раскладывает 8 мешочков по кругу на расстоянии 25 см друг от друга и предлагает детям перепрыгнуть их - «зайчики прыгают через мешочки». Ребята младшей подгруппы, не умеющие прыгать, перешагивают их. Количество мешочков для этих детей - 4 шт.   
4. Подвижная игра «Вот сидит наш пес Барбос». Повторить 3 раза.   
Заключительная часть.

Воспитатель говорит малышам, что собачка устала и уснула. Предлагает пройти мимо нее тихо-тихо, чтобы не разбудить. Дети идут тихо на носочках.

1. ***«ВОРОБЫШКИ»***

***3-4-янедели****Задачи.* Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».   
*Пособия.* Твердая и мягкая дорожки, веревки длиной 2 м (2 шт.).   
*Вводная часть.*

Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам. Повторить 2 раза.   
Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

Комплекс «Воробышки» (см. раздел «Октябрь. 1-2-я недели»).   
2. Ходьба по скамейке.

Дети идут по скамейке один за другим. Воспитатель при необходимости страхует их, следит, чтобы держали спину и голову прямо. Обращает внимание детей, что со скамейки надо сходить, а не спрыгивать. Повторить 2 раза.   
3. Прыжки в длину «Зайка прыгает через ручеек».

Воспитатель раскладывает 2 веревки на расстоянии 20—25 см друг от друга. Предлагает детям-зайчикам перепрыгнуть через ручеек так, чтобы не замочить лапки (2-3 раза).   
4. Подвижная игра «Волшебная палочка». Повторить 2 раза.   
Заключительная часть.

Подвижная игра «Карусели» (48). Повторить 3 раза. На третьей неделе при необходимости внести изменения: предложить прыгать в длину через ручеек - голубую дорожку из бумаги или линолеума (ширина 25 см).

**Январь *1-2-я недели***

***9.«МИШКА КОСОЛАПЫЙ»***

Задачи.Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность.   
Пособия.Дуги (2 шт.), мячи (по количеству детей), стойки, ленточки (по количеству детей).   
Вводная часть.   
Обычная ходьба, ходьба-имитация.   
Дети идут друг за другом по залу обычным шагом, на слово воспитателя «Петушок!» - идут, высоко поднимая колени и произнося: «Ку-ка-ре-ку», затем идут обычным шагом. На слово: «Медведь!» - переваливаются с боку на бок, рычат: «Р-р-р-р», затем обычная ходьба.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.   
Комплекс «Мишки»   
2. Подлезание под 2 дуги.   
Воспитатель определяет границу, от которой дети должны ползти. На середине пути размещает ворота (2 шт*).* Если нет стационарных ворот, можно сделать их из кубиков, модулей, кеглей. На противоположной стороне от границы размещается корзина с мячами. Малыши ползут до дуги, подлезают под нее, затем подлезают под вторую дугу и ползут до корзины. Слежу за тем, чтобы ребята не опускали голову при ползании, при подлезании прогибали спину.   
3. Бросание мяча об пол.   
 Дети берут мяч из корзины и бросают его об пол перед собой. Показываю и рассказываю им, что бросить мяч надо перед собой сильно, чтобы он подскочил высоко. Ребята пытаются поймать мяч. Если это им не удается, бегут за ним и опять кидают. Повторить 4—5 раз.   
4. Подвижная игра «Лиса и цыплята»*.* Дети изображают цыплят, вышедших на прогулку. Цыплята весело бегают, машут крылышками, клюют зернышки. Воспитатель говорит, а дети выполняют действия.

«Впереди из-за куста Смотрит хитрая лиса. Мы лису обхитрим, Тихо-тихо убежим

*Действия детей:*Настораживаются.

Бегут на носочках за обозначенную   
черту.

Взрослый следит за тем, чтобы цыплята убегали только после слов:   
«Тихо-тихо убежим».

Заключительная часть.   
Подвижная игра «Шалтай-болтай».

***10. «ПОИГРАЕМ ВЕСЕЛО» 3-4-я недели***

*Задачи.* Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.

*Пособия.* Палочка с привязанными к ней лентами, узкая дорожка, мячи средних размеров (по количеству детей).   
Вводная часть. «Догони меня».   
Основная часть.   
1. Подвижная игра «Кошка и цыплята».   
2. Подвижная игра «Волшебная палочка».   
3. Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата».   
Заключительная часть.   
«Пузырь».   
Подвижные игры повторяются от 2 до 4 раз в зависимости от состояния детей, их активности, а также от группы здоровья.

На третьей неделе воспитатель может заменить подвижные игры на аналогичные, незнакомые детям.

**Февраль *1-2-я недели***

***11. «ДЕРЕВЦА»***

*Задачи.* Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.   
*Пособия.* Стойки с веревкой и колокольчиками или погремушками, дорожки твердая и мягкая (длина 2,5-3 м, ширина 25-30 см).   
Вводная часть.   
Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.   
Дорожки раскладываются друг за другом. Дети рассматривают их, трогают руками. Воспитатель называет: «Твердая дорожка, мягкая дорожка». Затем предлагает сначала пройти по дорожкам, а затем пробежать. Можно спросить малышей, по какой дорожке им больше понравилось ходить, бегать.

Основная часть.   
1. Общеразвивающие упражнения.   
*Комплекс «Деревья»:*   
1) и. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх - «большие деревья», посмотреть на руки, чуть подняв голову, и вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз;

2) и. п.: то же. Присесть - «маленькие деревья» и встать. Повторить 4-5 раз;

в) и. п.: то же. Наклонить туловище сначала в одну сторону, затем в другую - «подул ветер, деревья закачались». Повторить по 3 раза в каждую сторону;   
3) и. п.: то же. Наклониться вперед и произнести «ш-ш-ш» - «деревья шумят на ветру». Повторить 4 раза.   
4) Повторить первое упражнение.   
2. Ползание по твердой и мягкой дорожкам. Воспитатель уточняет с детьми качество дорожки. Ребята называют и показывают твердую дорожку, мягкую дорожку. Затем педагог раскладывает дорожки в разных местах группы или зала. По словесной инструкции «Ползем по мягкой дорожке» дети выбирают мягкую дорожку и ползут по ней. Повторить 3-4 раза.

3. «Достань колокольчик».   
Воспитатель ставит две стойки с натянутой на них веревкой на 15-20 см выше вытянутой руки ребенка. К веревке подвешиваются колокольчики по количеству детей. Взрослый предлагает подпрыгнуть и позвонить в колокольчик. Обращает внимание ребят на то, что при прыжке ноги надо слегка согнуть в коленях, сильно оттолкнуться двумя ногами и мягко приземлиться. Показывает движение.

4. Подвижная игра «Найди свой домик».   
Заключительная часть.   
*Подвижная игра «Зернышко».* Говорю: «Посадили зернышко в землю» - дети садятся на пол, обхватывают колени руками. Продолжаю: «Полил дождь, а потом снова засветило солнце. Стали зернышки прорастать, появились росточки», - дети широко позевают, медленно потягиваются, поднимая ручки-росточки вверх и поворачиваются к солнышку.

***12. «ВСЕ ЗАХЛОПАЛИ В ЛАДОШИ»***

***3-4-я недели*** *Задачи.* Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.   
*Пособия.* Нагрудные эмблемы с изображением машин (по числу играющих), дорожки разного типа, круги, квадраты, треугольники из картона (гаражи).

Вводная часть. Подвижная игра «Автомобили». Дети изображают автомобили и встают за обозначенной чертой. Это гараж. По сигналу взрослого автомобили выезжают из гаража и едут по дороге, соблюдая элементарные правила (ехать в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга). По сигналу взрослого «Автомобили, в гараж!» - ребята меняют направление и едут в гараж. Основная часть.

1)Подвижная игра «Все захлопали в ладоши».

Все захлопали в ладошки, Дружно, Ножки, ножки застучали Громче и быстрее (Стоят в кругу или стайкой, хлопают в ладоши, топают ножками)

По коленочкам ударим, Тише, тише, тише Ручки, ручки поднимаем Выше, выше, выше! (Хлопают по коленкам, поднимают медленно руки вверх) Завертелись наши ручки, Снова опустились, Покружились, покружились и остановились (Поворачивают руки, то вправо, то влево, опускают их вниз)

2) «Зайчики в домике» Обручи лежат на полу. Это домик зайчиков. Зайчики прыгают по комнате, бегают. На слова взрослого: «Серый волк!» - бегут к обручам и впрыгивают в них. Затем игра продолжается. В игре могут участвовать один или несколько детей. Воспитатель подбадривает: «Вот какой зайчик сильный, хорошо оттолкнулся и прыгнул прямо в домик». 3-4 р

3) Подвижная игра «Пчелки». Дети изображают пчёл, они бегают по комнате, размахивая крыльями, жужжат: «Ж – ж – ж». Появляется медведь (помощник воспитателя). Воспитатель – пчела говорит: «Мишка – медведь идёт, мёд у пчёлок унесёт, пчёлки, домой!» Пчёлки летят в улей. Медведь, переваливаясь с ноги на ногу идёт туда же. Пчёлки и взрослый говорят: « Этот – улей домик наш уходи медведь от нас, Ж-ж-ж-ж!». Пчёлки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя. Медведь уходит, а пчёлки опять вылетают на поляну. Они могут в конце игры угостить медведя мёдом.

Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть. Мишка уснул, пчелки медленно улетают, чтобы его не разбудить. Дети изображают автомобили и встают за обозначенной чертой.

**Март *1-2-я недели***

***13. «ПАРОВОЗИК»***

*Задачи.* Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.   
*Пособия.* Гимнастическая скамейка, обручи и мячи (по количеству детей).   
Вводная часть.   
Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке (6-8 шт.). Бег между обручами (20-30 с). Воспитатель следит за тем, чтобы дети аккуратно обходили обручи, не задевали их. По сигналу взрослого малыши переходят на бег (сигналом, с которым воспитатель заранее знакомит детей, может быть удар в бубен, звон колокольчика, музыка и т. п.).   
Основная часть.   
1. Общеразвивающие упражнения.   
«Паровозик»:   
а) и. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте груди, пальцы сжаты в кулаки. Дети, подражая взрослому, кругообразными движениями вытягивают одновременно обе руки вперед, сгибая их в локтях и произнося: «Чу-чу-чу», затем опускают руки вдоль туловища. Повторить 4-5 раз;   
б) приседание с постукиванием кулачками по коленям и выпрямление- «Паровозик сломался, починим колеса, постучим молоточком: тук-тук-тук». Повторить 2 раза;   
в) сгибание и разгибание рук перед грудью с ускоренной ходьбой.

Воспитатель говорит: «Паровозик пыхтит: «Пых-чу», дает гудок и трогается. Дети вытягивают руки вперед, произносят: «Пых» и отводят их назад, произнося: «Чу». Затем – поворачивают в круг друг за другом и двигаются по кругу, постепенно набирая скорость и переходя на бег (10-12 с). Паровозик замедляет ход и останавливается.   
2. Ползание по скамейке.   
3. Перебрасывание мячей через скамейку и бег за ними.   
Во время ползания по скамейке. Слежу за тем, чтобы дети не опускали голову, страхует их, подбадривает тех, кто боится. Слежу также за тем, чтобы дети сходили со скамейки, а не спрыгивали (повторить 2-3 раза). Дети берут мячи и корзины, встают на расстоянии *1,5* м от скамейки и перебрасывают мячи способом «из-за головы» двумя руками, затем бегут за ними, огибая скамейку или подползая под нее. Повторить 3-4 раза.   
4. Подвижная игра «По кочкам». Повторить 3-4 раза.

Заключительная часть.   
Подвижная игра «Шарик». Дети представляют себя воздушными шариками. Они постепенно надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх и надувая щеки. Но вот шарик лопнул. Дети медленно расслабляются и потихоньку опускаются на пол, произнося: «Ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза.

***14. «ВЕСЕЛЫЕ КЛУБОЧКИ» 3-4 недели***

(сюжетное занятие)   
*Задачи.* Совершенствовать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).   
*Пособия.* Дорожки: узкая, мягкая, извилистая; игрушки крупные:   
лиса, заяц, волк или по выбору воспитателя; клубочки разноцветные из мягких ниток диаметром 8—10 см (по количеству детей).   
*Содержание занятия*Воспитатель рассказывает детям, что она сшила им много разноцветных клубочков и положила их в корзину. Клубочки очень веселые, любят прыгать, кататься, вот и укатились куда-то. Показывает малышам пустую корзину и просит помочь найти клубочки. Дети охотно соглашаются. Воспитатель заранее размещает в разных местах зала волка, лису, зайца, к которому ведет извилистая дорожка, узкая дорожка, мягкая дорожка. Предлагает ребятам сначала пойти к волку и узнать, не видел ли он веселых клубочков. Дети идут по узкой дорожке, подходят к волку, здороваются: «Здравствуй, серый волк, не видел ли ты веселых клубочков. Мы их ищем». Волк отвечает, что видел, как они покатились в сторону, где живет лиса. Малыши ищут лису и видят, что к ней ведет мягкая дорожка. Воспитатель говорит: «Чтобы попасть к лисе, надо проползти по мягкой дорожке». Дети ползут. Спрашивают лису, не видела ли она веселые клубочки. Лиса говорит, что они покатились к зайцу. Но к нему можно попасть, только проскакав по извилистой дорожке. Ребята скачут, подходят к зайцу, здороваются. Заяц отвечает, что он видел веселые клубочки и поиграл с ними, но вот беда, они куда-то спрятались. Заяц предлагает детям поискать их. Малыши ищут и находят клубочки за ширмой. Воспитатель предлагает им взять по клубочку и поиграть, кто как хочет. Дети бросают их, бегают за ними. Взрослый подсказывает, что их можно бросать вниз об пол, вверх и ловить, а можно катать или бросать друг другу.   
Рядом расположены ворота, дорожка, кегли, корзина. Малыши сами могут выбрать пособие, чтобы поиграть с клубочками. Затем воспитатель говорит, что клубочки устали, их надо уложить отдыхать в корзину.

**Апрель *1-2-я недели***

***15. «ПОИГРАЕМ С КУБИКАМИ»***

*Задачи.* Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.   
*Пособия.* Гимнастическая скамейка, предметы для перешагивания высотой 20-25 ем, две корзины, кубики (по количеству детей).

Вводная часть.   
Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба с перешагиванием через предметы, расположенные на расстоянии *25* см друг от друга (5-6 предметов). Воспитатель следит за тем, чтобы дети высоко поднимали ноги, не задевали предметы, держали прямо спину.   
Основная часть.   
1. Общеразвивающие упражнения.   
Комплекс с кубиками:   
а) «покажи кубик». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком за спиной. Вытянуть руки вперед, сказать: «Вот кубик», спрятать его за спину. Голову не опускать. Повторить 4 раза;   
б) «покажем кубик друг другу». И. п.: ноги врозь, руки с кубиком у пояса. Повернуться в сторону, показать кубик соседу. Затем повернуться в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону;   
в) «нет кубика». И. п.: сидя, ноги в стороны. Руки с кубиком прижать к животу, сказать: «Нет кубика». Повторить 4 раза;   
г) «попрыгаем с кубиком». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Подпрыгнуть на месте 6—8 раз.   
2. Ходьба по гимнастической скамейке.   
Дети выполняют движение самостоятельно. Страхую их, напоминаю, что надо смотреть вперед, голову держать прямо, сходить со скамейки, а не спрыгивать. Нуждающимся детям в помощи помогаю. Повторить 2-3 раза:

3. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку.   
Необходимо заранее определить, от какой границы дети будут ползти.   
Объяснить, что надо взять из корзины кубик, доползти до скамейки, подползти под нее, выпрямиться и положить кубик в корзину, расположенную на уровне вытянутой вверх руки ребенка. Повторить 2-3 раза.

4. Подвижная игра «Гуси». Дети изображают гусей, располагаясь в одном конце зала, в другом стоит взрослый. – Гуси, гуси! – Га-га-га. – Есть хотите? – да-да-да! – Летите домой! Дети-гуси летят к взрослому, размахивая крыльями, шипя: «Ш-ш-ш». Затем взрослый говорит: «Кш! бегите в поле!». Гуси убегают в свое место. Повторить 3-4 раза.   
Заключительная часть.   
Подвижная игра «Зернышко». Говорю: «Посадили зернышко в землю» - дети садятся на пол, обхватывают колени руками. Продолжаю: «Полил дождь, а потом снова засветило солнце. Стали зернышки прорастать, появились росточки», - дети широко позевают, медленно потягиваются, поднимая ручки-росточки вверх и поворачиваются к солнышку. Повторить 3 раза.

***16. «ТУКИ - ТУК» 3-4-я недели*** *Задачи.* Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание, ловкость.   
*Пособия.* Стойки (2 шт.) с натянутой на них сеткой, мячи небольших размеров и погремушки (по количеству детей), дорожка (ширина 25-30см), круги, квадраты, треугольники из картона (по количеству детей).

Вводная часть.   
Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал. Дети идут по залу друг за другом. Воспитатель следит за их осанкой. На слова взрослого: «Покажем, какие мы выросли большие» - малыши поднимаются на носочки (руки держат произвольно или на поясе). Идут 1,5-2 м и по сигналу переходят на обычную ходьбу. Затем бегают по залу и на сигнал (звон колокольчика), останавливаются. Длительность бега 15 с. Повторить 2—3 раза.   
Основная часть.   
1. Общеразвивающие упражнения.   
Комплекс с флажками 1) и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять флажки, посмотреть на них, опустить «Вот какие у нас красивые флажки». Повторить 4-5 раз;

2) и. п.: лежа на спине. Положить флажки за голову, опустить руки, взять флажки. Повторить 4 раза;   
3) и. п.: лежа на спине. Поднять колени к груди, постучать флажками по коленям, сказать: «Тук-тук». Повторить 4 раза;   
4) и. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Присесть, постучать флажками об пол, сказать: «Тук-тук». Встать. Повторить 3-4 раза.

2. Прыжки в длину с места.   
Раскладываю дорожку и предлагаю детям перепрыгнуть через ручеек. Малыши встают с одной стороны дорожки и по сигналу воспитателя перепрыгивают через нее. Педагог напоминает им, что надо согнуть ноги в коленях, сильно оттолкнуться и мягко приземлиться на обе ноги. Затем дети прыгают в другую сторону. Повторить 4 раза.   
3. Бросание мяча через сетку одной рукой способом «от плеча». Дети встают за обозначенную черту (расстояние до сетки 1,5 м) и бросают мяч сначала одной рукой, затем другой. Показываю способ броска. Повторить 3 раза каждой рукой.   
4. Подвижная игра «Кошка и цыплята». На полянку выходит курочка-хохлатка, с нею желтые цыплятки. На скамейке дремлет кошка. Цыплята разбегаются по полянке, машут крылышками, клюют зернышки, взбираются на жердочки (высотой 10 см). Курочка квохчет «Ко-ко, не ходите далеко» на эти слова цыплята настораживаются, смотрят по сторонам. А курочка медленно продолжает: «на скамейке у окошка улеглась и дремлет кошка. Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет». На последние слова цыплята убегают от кошки, а кошка пытается их догнать. Роли можно поручит активным детям. Можно обозначить домики, разнообразные по форме и цвету, которые цыплята должны запомнить и, убегая от кошки, найти именно свой домик. Повторить 3-4 раза.   
Заключительная часть.   
Спокойная ходьба («Кошка уснула»): цыплята идут тихо-тихо, чтобы не разбудить кошку.   
*Усложнение.* Начиная с третьей недели следует включить:   
1. Прыжки в длину парами, держась за руки.   
2. Бросание вдаль. Мячи заменить на мешочки с песком (вес   
150 г). Для детей старшей подгруппы увеличить на 0,5 м. расстояние для броска

**Май *1-2-я недели***

***17. «МЕШОЧКИ»***

*Задачи.* Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.   
*Пособия.* Обручи, мешочки с песком (на каждого ребенка два мешочка), крупные игрушки (по количеству детей).   
*Вводная часть.*Ходьба, бег в разном темпе.   
Дети идут в колонне по одному. Иду впереди и задаю темп. На слова: «Идем медленно-медленно» - замедляю шаги, на слова: «Идем быстрее-быстрее, побежали» - ускоряю темп ходьбы и перехожу на бег. Малыши подражают взрослому. Затем дети действуют по моему слову, слежу за тем, чтобы они слушали сигнал и своевременно переходили на бег. Повторить 3 раза.

Основная часть.   
1. Общеразвивающие упражнения.   
Комплекс с мешочками. а) и. п.: стоя, мешочки в опущенных руках.   
«Мы мешочки поднимаем: раз, два, три, раз, два, три». Поднимают руки с мешочками вверх и опускают (4-5 раз).   
б) и. п.: стоя, ноги узкой дорожкой.   
«Будем все мы приседать и мешочки рядом класть». Приседают, кладут мешочки, встают (4 раза).

в) и. п.: лежа на спине, руки с мешочками вдоль туловища.

«По коленям постучали: Тук, тук, тук, тук». Сгибают ноги в коленях и стучат по ним мешочками.   
г) Поскоки на месте.   
«Прыгать, прыгать высоко, Прыгать на носках легко». Прыгают на месте   
(3 раза по 6 поскоков).   
2. Бросание мешочков в горизонтальную цель.

Раскладываю обручи на одной линии на расстоянии 25-30 см друг от друга. Детей ставлю напротив на расстоянии 1,5 м от обручей. По сигналу ребята бросают мешочки способом снизу правой и левой рукой (3-4 раза). Слежу за тем, чтобы малыши прицеливались, не выходя за черту.   
З. Прыжки в обруч и из обруча.   
Дети встают рядом с обручем и по сигналу прыгают в обруч и обратно.   
4. Подвижная игра «Остановись возле игрушки». Дети бегают по залу, обходя игрушки. Как только прозвучит сигнал, например удар в бубен, они останавливаются возле игрушки. Если ребенок не успел, воспитатель говорит: «Саша, Саша, торопись, у игрушки становись!» Взрослый побуждает детей бегать между игрушками в разные стороны. Игрушки расставляются на расстоянии 60 см друг от друга.   
 Повторить 3 раза.   
Заключительная часть.   
Подвижная игра «Шарик». Дети представляют себя воздушными шариками. Они постепенно надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх и надувая щеки. Но вот шарик лопнул. Дети медленно расслабляются и потихоньку опускаются на пол, произнося: «Ш-ш-ш». Повторить З раза.

*Усложнение.* На четвертом занятии можно впрыгивать в 3-4 обруча; для броска взять тряпичные мячики или клубочки, предложить бросить их в круги и квадраты

***18. «ОХ – ОХ» 3-4-я недели***

*Задачи.* Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию.

*Пособия.* Стойки, ленты 2—З цветов (по 2—3 на каждого ребенка). Ленты можно вырезать из бумаги.   
Вводная часть.   
1. Подвижная игра «Пошли-пошли-поехали»   
*Задачи.* Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления. Учить действовать в коллективе, слушать сигнал взрослого, ориентироваться в пространстве. Вызывать интерес к игре и совместным действиям.

*Содержание игры.* Дети встают друг за другом в колонну, взрослый впереди. На слова воспитателя: «Пошли-пошли» дети идут обычным шагом. На слова: «Поехали-поехали» - бегут в медленном темпе, который задает взрослый. По сигналу «Пошли-пошли» дети опять идут. Взрослый меняет направление движения, сопровождая действия словами, указывающими направление, Игра повторяется 3—4 раза.   
2. Подвижная игра «Ножки топ-топ»   
*Задачи.* Учить совместным действиям. Вызывать удовольствие от них. *Содержание игрь.* Дети стоят в кругу, воспитатель в центре. Он говорит слова: «Ножки-ножки, топ-топ», малыши топают ногами, стоя на месте. Затем со словами: «Ох—ох!» — приседают *(4—5* раз). Взрослый говорит: «Ручки-ручки, хлоп-хлоп!» — дети хлопают в ладоши, затем идут по кругу. Повторить 3 раза.   
Основная часть.   
1. Подвижная игра «Сними ленточку»  *Задачи.* Упражнять в умении подпрыгивать в высоту на месте. Развивать ловкость. Вызывать чувство удовольствия от выполненного действия. Учить действовать по сигналу.   
*Материал.* Стойка с натянутой веревкой. Ленточки (количество их   
должно быть больше, чем участников игры).   
*Содержание игры.* Взрослый развешивает ленты на веревку, натянутую на стойки выше роста ребенка с поднятой вверх рукой на 10—15 см. Один конец их должен быть длиннее. По сигналу взрослого «Прыг-скок» дети подпрыгивают и снимают ленту. Взрослый поощряет детей. Если дети не справляются, взрослый может помочь им, опустив ленту ниже. Игру повторить 3—4 раза.   
 2. Подвижная игра «Остановись возле игрушки»   
*Задачи.* Упражнять в беге. Развивать внимание, ловкость.

*Материал.* Игрушки крупные (по количеству детей).   
*Содержание игры.* Дети бегают по залу, обходя игрушки. Как только прозвучит сигнал, например удар в бубен, они останавливаются возле игрушки. Если ребенок не успел, воспитатель говорит: «Саша, Саша, торопись, у игрушки становись!» Взрослый побуждает детей бегать между игрушками в разные стороны. Игрушки расставляются на расстоянии 60 см друг от друга.   
Заключительная часть.   
Подвижная игра «Угадай, где спрятано».   
*Задачи.* Совершенствовать ходьбу в разных направлениях. Развивать   
внимание, выдержку.   
*Материал.* Четыре крупные игрушки.   
*Содержание игры.* Воспитатель показывает детям четыре крупные игрушки. Они рассматривают их, запоминают. Затем взрослый предлагает малышам отвернуться, а сам одну игрушку прячет. Дети вспоминают, какой игрушки не стало. Ходят по залу, ищут ее. Ребенок, нашедший игрушку, должен подойти к воспитателю и тихо сказать, где она спрятана. Взрослый поощряет детей. Игра повторяется 2-3 раза.   
*Варианты* Если дети хорошо справляются с заданием, то число игрушек можно увеличить. Воспитатель берет, например, матрешки: две большие и две маленькие. Ребята должны назвать, какую матрешку, маленькую или большую, взрослый спрятал.