

Октябрь

Младшая группа

1-я неделя.

1.Игровые упражнения с мячом: «Докати мяч до кегли» (до кубика), «Прокати по дорожке» раст.3-4м.

Рекомендации: выполняется в наклоне (не сидя на корточках!), мяч катить, перебирая руками сверху, (как снежный ком) ладошками (не тыльной стороной!). Затем остановиться и поднять мяч вверх.

2. Подвижные игры с ползанием: «Мышки», «Котята» пролезание под шнуром (высота 50–40 см)

«Курочка и цыплята»: Дети-цыплята располагаются за шнуром на одной стороне площадки. На другой мама-курочка (взрослый), зовёт цыплят погулять, травку пощипать. Дети подходят (!) к шнуру, приседают, и проползают под ним на четвереньках. Встают (!) на ноги и начинают бегать (летать), присесть «пощипать травку, поклевать зёрнышки». Затем курочка переходит на другую сторону за шнур и зовёт цыплят домой. Цыплята подходят (!) к шнуру, приседают, и проползают под ним на четвереньках, и встают (!) на ноги.

2-я неделя.

1.Игровые упражнения на равновесие:

«Пробеги по дорожке», *обратите внимание:* голову не опускать (не наклоняться).

«По мостику через речку» (шир. 25-30 см длина 2м),

рекомендации: во время ходьбы ноги ставить прямо, (не заворачивая стопу во внутрь), потом можно пробовать не спеша пробежать.

2. Подвижная игра: «Найди свой домик». В разных концах площадки рисуют круги (или кладут обручи) в каждый ставят кегли (кубики) разного цвета. Играющие встают вокруг них. У каждого платочек того же цвета, что и кегля (кубик). По сигналу «Пойдём гулять» все идут по площадке враспынную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен встать вокруг обруча с кубиком своего цвета.

3-я неделя.

1.Игровые упражнения с прыжками: «Перепрыгни канавку»; (прыжки через шнуры, положенные на пол, землю) шир. 15-20 см.

Рекомендации: подойти по ближе к шнуру, перед прыжком руки отвести назад, слегка присесть, перед толчком взмахнуть руками вперёд, приземляться мягко на обе ноги (ножки как пружинка).

2. Подвижная игра: «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (кольцо). По сигналу: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если ведущий поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

4-я неделя.

1.Игровые упражнения с мячом: «Прокати мяч». Ребёнок садится в обруч «по-турецки», берёт в руки большой мячик, и энергичным движением рук прокатывают вокруг себя, стараясь не упустить мяч, сначала в одну сторону, затем в другую.

2.Подвижные игры с прыжками: «Поймай комара». На палку со шнуром подвешивается мелкая игрушка, (как на удочку). Взрослый встаёт напротив ребёнка, поднимает «удочку» с игрушкой небольшого размера, немного выше роста ребёнка, и предлагает ему подпрыгнуть и достать игрушку.

Рекомендации: перед прыжком, надо немного присесть и оттолкнуться ногами вверх.

Средняя группа

1-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Ходьба и бег: «Ловишки», «Ловишки - перебежки» (бег с одного края площадки на другой).

2.Игровые упражнения в помещении.

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед (расстояние 3 м).

3.Подвижная игра «Кот и мыши». На одной стороне зала ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На другой стороне на стуле сидит кот (ребенок в шапочке кота или с игрушкой). Ведущий говорит: Кот мышей сторожит, притворился, будто спит...

Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.

Ведущий продолжает: Тише, мыши, не шумите, и кота не разбудите...

Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд ведущий восклицает: «Кот проснулся!» «Кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.

2-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи, кубики); прыжки вокруг мяча, кубика.

2.Игровые упражнения в помещении.

Равновесие: ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (бруски); ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию;

3.Подвижная игра «Кто быстрее» (эстафета). Дети строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку.

3-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

С мячом: Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками из-за головы.

2.Игровые упражнения в помещении.

Ползание на четвереньках (на спине - мешочек с песком).

3.Подвижная игра: «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за чертой. По команде «Раз, два, три - беги!» бегут до следующей черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

4-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Лазание: Подлезания под дугу (высота 50 см), не касаясь руками (3-4 раза).

2.Игровые упражнения в помещении.

Равновесие - ходьба по мостику боком приставными шагами (по доске, лежащей на полу), по дорожке (ширина 20 см).

3.Подвижная игра: «Лошадки». Дети встают парами: один-лошадка, другой - конюх. У каждого конюха вожжи-широкая ленточка. По сигналу «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи, закинув на грудь через подмышки). Затем передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на легкий бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге.

Старшая группа

1-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Прыжки: «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли).

2.Игровые упражнения в помещении.

Лазание: «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями\кубиками на четвереньках).

3.Подвижная игра - Эстафета «Будь ловким». Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии

финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующие игроки начинают прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м).

2-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Прыжки: перепрыгивание через палочки, реечки, камушки — «Перепрыгни — не задень».

2.Игровые упражнения в помещении.

Равновесие: ходьба по доске прямо и боком — «Не упади в ручей».

3.Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да!

Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой, не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух.

3-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

С мячом: перебрасывание мяча через шнур друг другу;

2.Игровые упражнения в помещении.

Лазанье: пролезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола, — «Не задень».

3.Подвижная игра - «Посадка картофеля». Дети делятся на две команды, встают у линии старта. У первых, в руках мешочки с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив, в 6-10 м, чертят кружки по количеству картофелин, 5-6 штук. По сигналу первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем с пустым мешком возвращаются обратно и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, которая быстро и без потерь выполнит задание.

4-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Прыжки: «Из обруча в обруч» перепрыгивание на двух ногах в обручи, сложенные встык.

2.Игровые упражнения в помещении.

Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкие ребята».

3.Подвижная игра «Затейники». Водящий — затейник встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом, мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе, сделаем вот так...» Дети останавливаются, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют за ним. Игра повторяется с другим водящим.

Подготовительная группа

1-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

«Мяч водящему». Дети встают в колонну. На расстоянии 2-2,5 м от неё - водящий с большим мячом. По сигналу водящий бросает мяч первому игроку в колонне, а тот, поймав, возвращает обратно и бежит в конец колонны. Затем водящий бросает мяч следующему и т. д., пока первый игрок не вернется на своё место.

2.Игровые упражнения в помещении.

«Проползи — не урони». Ползание по доске или между двумя шнурами на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед.

3. Подвижная игра «Переноска мячей». Игроки встают в колонну. Справа в 3-4 м - корзина с мячами. Слева в 3-4 м - пустая корзина. По команде первый в колонне бежит к корзине с мячами, берёт один мяч, возвращается в конец колонны, и все участники, подняв руки вверх, передают мяч вперёдистоящему, тот бежит, кладёт мяч в пустую корзину. Затем он бежит к корзине с мячами, и с мячом встаёт в конец колонны. И так далее, пока все мячи не будут перенесены из одной корзины в другую.

2-я неделя.

1. Игровые упражнения на улице.

«Кто самый меткий?» Играющие встают у черты. На расстоянии 4 м от лежат обручи (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком. По команде они бросают поочередно правой и левой рукой мешочки в цель (в обручи). Затем бросает следующая пара.

2. Игровые упражнения в помещении.

«По мостику с хлопками» Ходьба по доске или между шнурами, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.

3. Подвижная игра «Быстро возьми». Играющие встают в круг и идут вокруг предметов (кубики, мячи, кегли). Предметов на 2—3 меньше, чем игроков. Подается сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

3-я неделя.

1. Игровые упражнения на улице.

«Вдоль ручья». Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах руками (длина шнура 3-4 м).

2. Игровые упражнения в помещении.

«Хлопни-поймай». Встав в пары, один ребенок бросает мяч, другой — хлопнув в ладоши, ловит его двумя руками. Затем бросает обратно. Расстояние между детьми 2-2,5 м.

3. Подвижная игра «Невод». Играющие встают в линию на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Перед ними двое водящих держат верёвку (длина 1,5—2 метра), на высоте 10-15 см от земли. Они идут навстречу играющим, а те должны перепрыгнуть через веревку. При повторе игры назначаются другие водящие.

4-я неделя.

1. Игровые упражнения на улице.

«Стоп!» Все играющие идут в обход зала или по кругу. По сигналу ведущего «Стоп!» все должны остановиться там, где их застала команда. Задание на внимание проводится как в ходьбе, так и в беге или в их чередовании.

2. Игровые упражнения в помещении.

«Пройди-не урони» ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо.

3. Подвижная игра «Успей выбежать». Дети встают в круг. В центре круга 3-4 участника. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег или быструю ходьбу вправо или влево, а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, и считают до трех и опускают руки вниз. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.