

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 83 Красносельского района Санкт-Петербурга

Сентябрь

Младшая группа

1-я неделя.

1. Игровые упражнения с мячом: «Прокати мяч»; «Догони мяч».

Рекомендации: приучайте ребёнка, не бежать сразу же вслед за мячом: «Давай посмотрим, как далеко (или куда) покатится мячик» или «Сейчас колобок покатится, а мы ему помашем ему «досвидания». И только потом «Давай, догоним его».

Обратите внимание: толчок мяча надо выполнять снизу, ладонями, сложенными ковшиком (не сверху, и не тыльной стороной рук) по направлению от себя вперёд. Выполнять задание можно из разных положений: сидя полу ноги врозь, сидя на коленях, на корточках, или наклонившись.

2. Подвижные игры с бегом: «Догони меня», «Беги ко мне», «Добеги до флажка».

Рекомендации: на начальном этапе нежелательна игра «Убегай, догоню», ребёнок интуитивно будет оглядываться назад во время бега, и может упасть.

П.И. «Солнышко и дождик»: На слово «солнышко», предлагаем детям погулять по площадке свободно в разных направлениях. На слово «дождик», открываем у себя высоко над головой зонтик и говорим: «беги ко мне под зонтик». Затем говорим, что дождик закончился, выглянуло солнышко, можно пойти гулять. Игра повторяется.

2-я неделя.

1. Игровые упражнения на равновесие: «Пойдем по мостику» (по доске, лежащей на полу, шир. 25 см).

Обратите внимание: голову не опускать (не наклоняться), «а глазки подглядывают на доску». Ногю нужно ставить прямо (не заворачивая носок во внутрь).

2. Подвижные игры с мячом: «Прокати и догони»;

«Быстрый мяч»: Дети становятся у черты или шнура. В руках большой мяч. По сигналу встают (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Игра повторяется.

3-я неделя.

1. Игровые упражнения с ползанием: «Доползи до погремушки», «Проползи через ворота», «Проползи под шнуром» (высота ворот\шнур на высоте 50см). Ползание с опорой на колени и ладони.

2. Подвижная игра: «Кот и воробышки». Кот-ребёнок (можно с игрушкой в руках) располагается на одной стороне (площадки), а дети - «воробышки» – на другой. Дети - «воробышки» приближаются к «коту» вместе со взрослым, который произносит: Котя, котенька, коток,

Котя – черненький хвостом,
Он на бревнышке лежит,
Притворился, будто спит.

На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков которые убегают от него в свой домик (за черту).

4-я неделя.

1.Игровые упражнения с прыжками: «Попрыгай как зайка», «Прыгай как мячик прыг-скок».

Обратите внимание: прыгать надо мягко (у зайки лапки мягкие, он прыгает неслышно), подпрыгивать вверх «как мячик».

2.Игры с мячом: катание в парах друг другу, бросание мячей вперед стоя.

Игра: «Брось-поймай». Взрослый встаёт напротив ребёнка на расстоянии 50-100см. Со словами «протяни руки к мячику, лови», взрослый аккуратно бросает мячик ребёнку, а потом просит мячик обратно ему.

Рекомендации: обращать внимание чтоб ребёнок при ловле мяча, не разводил руки в стороны.

Средняя группа

1-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

С бегом: «Кто скорее до флажка» (кубика, кегли), «Перенеси предмет» (кубик, кеглю) (раст.6-10м).

2.Игровые упражнения в помещении.

С мячом: Прокатывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах; по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле).

3.Подвижная игра - «Самолеты». Дети-летчики встают в колонну возле кубика. По сигналу взрослого: «К полету!» - дети «заводят моторы» (круговые движения согнутыми руками перед грудью). На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (возле кубика) и строятся в колонну.

2-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Прыжки - подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и в левую сторону. *Рекомендации: прыгать мягко как зайчик (у зайки лапки мягкие).*

2.Игровые упражнения в помещении.

С ползанием, лазанием: "Проползи до мяча», «Ползком по дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, стул на четвереньках).

3.Подвижная игра - «Огуречик, огуречик ...». На одной стороне «ловишка» (взрослый), на другой за чертой - дети. Они идут к ловишке, который говорит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик,

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту, ловишка догоняет. Текст произносить в таком ритме, чтобы дети шли не спеша.

3-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Прыжки: на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручей» (через шнуры, рейки, косички).

Рекомендации: прыгать мягко, перед прыжком и после него слегка присесть (ноги как пружинка).

2.Игровые упражнения в помещении.

С мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны.

3.Подвижная игра: «У медведя во бору». На одной стороне площадки за чертой - дети, на противоположной стороне - «дом» медведя. Медведя можно выбрать считалкой. Взрослый

говорит: «Пойдём гулять». Дети направляются к дому медведя, собирают грибы и говорят стишок:

*«У медведя во бору, грибы, ягоды беру,
А медведь сидит, и на нас рычит».*

Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманные выбывают из игры. После повтора игры, выбирается новый медведь.

4-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

С мячом: «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча об землю и ловля его двумя руками).

2.Игровые упражнения в помещении.

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

3.Подвижная игра: «Автомобили». Каждый играющий получает руль (картонный или игрушечный). По сигналу взрослого (поднят зеленый флажок) дети (автомобили), «едут» враспынную, но так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются.

Старшая группа

1-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 см); «Пробеги и не задень» бег «змейкой» между кеглями.

2.Игровые упражнения в помещении.

Прыжки «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика)

3.Подвижная игра - «Ловишки» (с ленточками). Дети встают в круг; у каждого цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга - ловишка. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество собранных ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется, с новым водящим.

2-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

Прыжки — «Прыгни точно в круг» (в обруч), «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку).

2.Игровые упражнения в помещении.

Ползание, лазание: «Проползи — не задень» (пролезание под шнур, веревку).

3.Подвижная игра - «Сделай фигуру». По сигналу (звон бубна) дети разбегаются по площадке. На следующий сигнал (удар в бубен) все останавливаются на месте, и принимают какую-либо позу. Водящий отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

3-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

С мячом — «Подбрось, и поймай» бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; «Точно в руки» перебрасывание мяча друг другу (диаметр 20 см, расстояние 1,5 м).

2.Игровые упражнения в помещении.

Ползание, лазание: — «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем).

3. Подвижная игра - «Удочка». *Играющие стоят по кругу, в центре — взрослый. Он держит в руках веревку. Ведущий вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы верёвка не задела их ног. Те, кто задел, считается пойманным и отходит в сторону. Описав два-три круга, ведущий останавливается, и подсчитывает количество проигравших.*

4-я неделя.

1. Игровые упражнения на улице.

С мячом «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). «Сбей кеглю»

2. Игровые упражнения в помещении.

Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук).

3. Подвижная игра - «Найди свой цвет». *В разных концах площадки рисуют круги (обручи) в каждый ставят кегли (кубики) разного цвета. Играющие встают вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен встать в круг своего цвета. Для усложнения, предметы можно менять местами.*

Подготовительная группа

1-я неделя.

1. Игровые упражнения на улице.

«Быстро в колонну!» *Дети строятся в колонну. В колонне назначается капитан. Дети должны запомнить свое место в колонне. По сигналу играющие разбегаются по всей площадке, стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20—25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Потом капитан меняется, игра продолжается*

2. Игровые упражнения в помещении.

«Пройди — не задень». *Играющие попарно идут «змейкой» между кеглями на носках (4—5 кеглей на расстоянии 40 см). Побеждает тот, кто быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошёл обозначенную дистанцию.*

3. Подвижная игра — «Догони свою пару». *Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 10 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде тем тот пересечет условную линию. При повторении игры дети меняются ролями.*

2-я неделя.

1. Игровые упражнения на улице.

«Прокати обруч». *Дети встают на против друг друга на расстоянии 4-5 м. В руках одного обруч диаметр 50 см). Ребенок прокатывает обруч своей паре, а тот катит обратно, и так несколько раз подряд.*

2. Игровые упражнения в помещении.

«Пролезь, не задень». *Лазанье в обруч, который держит взрослый, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).*

3. Подвижная игра — «Мяч над головой». *Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.*

3-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

«Пас на ходу». Двое играющих встают на против друг друга. В руках у одного игрока мяч большого диаметра. Бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону площадки до обозначенной черты (дистанция 5-10 м).

2.Игровые упражнения в помещении.

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

3.Эстафета «Пингвины». Играющие строятся в две колонны, первого в руках мячик. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4-5 мячей; расстояние между мячами 1 м). Обратно бежит по прямой с мячом в руках. отдаёт следующему.

4-я неделя.

1.Игровые упражнения на улице.

«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.

2.Игровые упражнения в помещении.

«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет ведущего «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем — прыжки на правой ноге и на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.

3.Подвижная игра - «Не попадись». На земле чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Водящий становится в круг. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся в кругу. До которого водящий дотронулся, тот отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется.