**Младшие группы**

**Занятие № 65**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать учить лазать по наклонной лесенке, мягко приземляться, прыгая из обруча в обруч на двух ногах.

2. Развивать равновесие в игровых ситуациях, в ходьбе по гимнастической скамейке.

3. Продолжать учить согласовывать свои действия с действиями других детей при выполнении ОРУ.

4. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом, развивать двигательное воображение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в колонну, повороты  **2.** Ходьба врассыпную с выполнением задания на развитие равновесия, ПИ «Самолёт-ракета»  **3.** Построение в колонну  **4.** Бег в колонне с остановкой и выполнением задания, ИУ «Тепло-холодно»  **5.** Перестроение для ОРУ в круг  **2. Основная часть.**  **1. ОРУ К с верёвкой или парашютом**  **1.** И.П.- узкая стойка, верёвка (парашют) внизу  1-руки вверх  2-и.п.  **2.** И.П.- стойка ноги врозь, верёвка (парашют) внизу  1-наклон вперёд, положить верёвку (парашют) на пол  2-выпрямиться  3-наклон вперёд, взять верёвку (парашют) двумя руками  4-и.п.  **3.** И.П.- узкая стойка, руки на пояс, верёвка (парашют) на полу  1-упор присев, ладошки за верёвку (на парашют)  2-и.п.  **4.** ПИ «Воробей»  **2.** Перестроение в колонну  **3.** Ходьба в чередовании с бегом  **4. ОВД: поточно**  - прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо  - лазанье по наклонной лесенке, стремянке  - ходьба по гимнастической скамейке  **5.** Перестроение в круг  **5. ПИ** «Подарки»  **3. Заключительная часть.**  1. Дыхательная гимнастика  2. Перестроение в колонну, выход из зала | **2-3 мин**  30 сек  1 мин  30 сек  1,5 мин  30 сек  **8-10 мин**  3-4 раза  1-2 раза  30 сек  1 мин  2-3 раза  30 сек  2-3 раза  **2-3 мин**  1-2 раза  1 мин | Запомнить свой место в строю  Показ картинок, стихотворное сопровождение, «Самолёт» - стойка на носках, руки в стороны, «Ракета» - стойка на носках, руки вверх, ладони вместе  На свои места  «Тепло» - бег, прыжки, «Холодно» - группировка  За педагогом  За педагогом  В колонне  Помощь педагога  В соответствии с текстом  Показ  Самостоятельно, за направляющим |

**1. ПИ «Воробей»**

Дети прыгают на двух ногах вокруг верёвки (парашюта)

Педагог произносит слова

***Среди белых голубей скачет серый воробей***

***Воробышек, пташка, серая рубашка***

***Вылетай поскорей, вылетай, не робей!***

После этих слов дети разбегаются врассыпную, по команде педагога

***Воробышки, домой!***

Строятся в круг вокруг верёвки (парашюта) на свои места.

**2. ПИ «Подарки»**  
Выбирается один водящий, который встает в центр круга, образованный детьми. Дети берутся за руки, идут по кругу, говорят слова:  
***Принесли мы всем подарки,******Кто захочет, тот возьмет:******Вот вам кукла с лентой яркой,******Конь, волчок и самолет!***После этих слов дети останавливаются, и водящий называет, какой он выбирает подарок: куклу, коня, волчок или самолет.  
Далее действия происходят в зависимости от выбранного подарка:  
1. Если выбрана кукла, дети танцуют на месте со словами:

**Кукла, кукла попляши,**

**Красной лентой помаши!**2. Если выбран конь, дети бегут по кругу, высоко поднимая колени, взрослый произносит слова:  
**Скачет конь наш, чок – чок - чок,**

**Слышен топот быстрых ног!**  
3. Если выбран волчок: дети кружатся вокруг себя на месте.  
Взрослый произносит:  
**Вот как кружится волчок**

**Прожужжал и на бок лег!**  
По окончании слов дети приседают. Затем выполняют кружение в другую сторону.  
4. Если выбран самолет: дети бегут друг за другом, расставив руки в стороны. Взрослый говорит:  
**Самолет летит-летит,**

**Летчик смелый в нем сидит!**  
Затем водящий выбирает другого ребенка, кому будут «дарить подарки».

**Занятие № 66**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, развивать координацию.

2. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах (отталкиваться и приземляться).

3. Развивать выносливость, равновесие, двигательное воображение.

4. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в колонну, повороты  **2.** Ходьба врассыпную с выполнением задания на развитие равновесия, ПИ «Самолёт-ракета»  **3.** Построение в колонну  **4.** Бег в колонне с остановкой и выполнением задания, ИУ «Тепло-холодно»  **5.** Перестроение для ОРУ в круг  **2. Основная часть.**  **1. ОРУ с верёвкой или парашютом (см. занятие № 65)**  **2.** Перестроение в колонну  **3.** Ходьба в чередовании с бегом  **4. ОВД: поточно**  - прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см  - лазанье по наклонной лесенке, стремянке  - ходьба по гимнастической скамейке  **5.** Перестроение в круг  **6. ПИ** «Поймай комара»  **3. Заключительная часть.**  1. Упражнение на расслабление  2. Перестроение в колонну  3. Выход из зала | **2-3 мин**  30 сек  1 мин  30 сек  1 мин  **8-10 мин**  3-4 раза  30 сек  1 мин  2-3 раза  30 сек  1-2 мин  **2-3 мин**  30 сек  1-2 раза | Запомнить свой место в строю  «Мы построимся в колонну»  Показ места построения в разных местах зала  На свои места  «Тепло» - бег, прыжки, «Холодно» - группировка  Помощь педагога  По команде  Оборудование по периметру зала  Страховка  За педагогом  Показ |

**1. ПИ «Поймай комара»**  
Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Педагог находится в середине круга. Он держит в руках палку длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Педагог обводит палкой, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал!».

**Занятие № 67**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см; ползание с опорой на ладони и стопы по доске; ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине.

2. Развивать внимание, память, двигательное воображение при выполнении игровых заданий.

3. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения друг с другом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в шеренгу, повороты  **2.** Ходьба в колонне с выполнением заданий, ПУ  - мышка, ходьба на носках  - цыплёнок, ходьба на пятках  - жуки, ползание  - машина, ходьба на ягодицах  **3.** Бег в колонне с остановкой по сигналу  **4.** Перестроение для ОРУ в круг  **2. Основная часть.**  **1. ОРУ с верёвкой или парашютом (см. занятие № 65)**  **2.** Перестроение в колонну  **3.** Ходьба в колонне со сменой направления  **4. ОВД: поточно**  - прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см  - ползание с опорой на ладони и стопы по доске  - ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине  **5.** Перестроение парами, деление на команды, построение в 2 круга  **6. ПИ** «Калачи»  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в шеренгу  2. Пальчиковая гимнастика  3. Повороты, ходьба в колонне, выход из зала | **2-3 мин**  30 сек  1 мин  1-1,5 мин  30 сек  **8-10 мин**  3-4 раза  30 сек  1 мин  2-3 раза  1 мин  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-2 раза | Запомнить свой место в строю  Показ картинок, стихотворное сопровождение  Звуковой сигнал  За педагогом  Помощь педагога  По команде «Повернись!»  Оборудование по периметру зала, внимание на качество выполнения  Назначить звеньевых  Соблюдать технику безопасности  На свои места |

**1. ПИ «Калачи»**

Дети становятся в два круга. Двигаются хороводным шагом по кругу, произнося слова:  
***Бай - качи - качи - качи!******Глянь - баранки, калачи!******С пылу, с жару, из печи!***  
По окончании слов игроки бегают врассыпную. По команде педагога «Найди свой калач!» возвращаются в свой круг. Отмечается команда, первой выполнившая построение в круг.

**Занятие № 68**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжок в глубину h 10-15 см; ползание с опорой на ладони и стопы по доске; ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине.

2. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, память, двигательное воображение при выполнении игровых заданий.

3. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения друг с другом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в шеренгу, повороты  **2.** Ходьба в колонне с выполнением заданий, ПУ  - мышка, ходьба на носках  - цыплёнок, ходьба на пятках  - жуки, ползание  - машина, ходьба на ягодицах  **3.** Бег в колонне с остановкой по сигналу  **4.** Перестроение для ОРУ в круг  **2. Основная часть.**  **1. ОРУ с верёвкой или парашютом (см. занятие № 65)**  **2.** Перестроение в колонну  **3.** Ходьба в колонне со сменой направления  **4. ОВД: поточно**  - прыжок в глубину h 10-15 см  - ползание с опорой на ладони и стопы по доске  - ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине  **5. ПИ** «Мы весёлые ребята»  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в шеренгу  2. МПИ «Найди и промолчи»  3. Построение в шеренгу, поворот, выход из зала | **2-3 мин**  30 сек  1 мин  1-1,5 мин  30 сек  **8-10 мин**  3-4 раза  30 сек  1 мин  2-3 раза  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-2 раза | Запомнить свой место в строю  Показ картинок, стихотворное сопровождение  Звуковой сигнал  За педагогом  Помощь педагога  По команде «Повернись!»  Оборудование по периметру зала  Соблюдать правила  Построение в шеренгу на свои места, выполнять правила |

**1. ПИ «Мы весёлые ребята»**  
Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне находится водящий-ловишка. Дети идут к ловишке, проговаривая слова:  
**Мы весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три, лови!**После слова «лови» дети бегут в дом, а ловишка их ловит. Пойманные выходят из игры.

**Занятие № 69**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Закреплять умение ходить со сменой направления, не наталкиваясь друг на друга.

2. Развивать координацию движений, равновесие, умение мягко приземляться на две ноги.

3. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в колонну, повороты  **2.** Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом»  **3.** Бег в колонне мелким и широким шагом  **2. Основная часть.**  **1.** Перестроение в 3 колонны для ОРУ  **2. ОРУ без предмета**  **1.** И.П. узкая стойка, руки на пояс  1-руки в стороны  2-хлопок над головой  3-руки в стороны  4-и.п.  **2.** И.П.- сед, упор сзади  1-наклон вперёд  2-и.п.  **3.** И.П.- сед, упор сзади  1-согнуть ноги, обхватить колени руками  2-и.п.  **4.** И.П.-узкая стойка, руки на пояс  ПИ «Зайцы и волк»  **3.** Построение в колонну  **4.** Ходьба в колонне со сменой направления  **5. ОВД: поточно**  - прыжок в глубину h 10-15 см  - ходьба по мягкому буму  **6. ОВД: фронтально**  - ползание в сочетании с другими видами движений,  **ПИ** «Кот и мыши»  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в колонну, поворот  2. Самомассаж  3. Выход из зала | **2-3 мин**  30 сек  1 мин  1-1,5 мин  **8-10 мин**  3-4 раза  2 раза  1 мин  2-3 раза  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-2 раза | Запомнить свой место в строю  По команде «Волк!» - широкий шаг, «Лиса!» - мелкий шаг  Произвольно по ориентирам  Врассыпную, согласовывать движения с текстом  На свои места  По команде «Повернись!» или звуковому сигналу  Внимание на приземление  Сохранять равновесие, страховка  На свои места  Показ |

**Занятие № 70**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Учить лазать по наклонной лестнице.

2. Развивать равновесие в ходьбе по массажным полусферам, в игровых заданиях.

3. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя разные задания.

4. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в колонну, повороты  **2.** Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом»  **3.** Бег в колонне мелким и широким шагом  **2. Основная часть.**  **1.** Перестроение в 3 колонны для ОРУ  **2. ОРУ без предмета (см. занятие № 69)**  **2.** Перестроение в колонну  **3.** Ходьба в колонне противоходом, ИУ «Ниточка и иголочка»  **5. ОВД: поточно**  - прыжок в глубину h 10-15 см  - ходьба по мягкому буму  **6. ОВД: фронтально**  - ползание в сочетании с другими видами движений,  **ПИ** «Кот и мыши»  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в колонну, поворот  2. Дыхательная гимнастика  3. Поворот, выход из зала | **2-3 мин**  30 сек  1 мин  1,5 мин  **8-10 мин**  30 сек  3-4 раза  30 сек  1 мин  2-3 раза  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-2 раза | Запомнить свой место в строю  По команде «Волк!» - широкий шаг, «Лиса!» - мелкий шаг  Произвольно по ориентирам  Помощь педагога  За направляющим  Оборудование по периметру зала  Страховка  Построение в круг  На свои места |

**Занятие № 71**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах: бросать мяч вдаль, вверх, об пол, друг другу.

2. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, мелкую моторику.

3. Закреплять умение выполнять разные виды построений и перестроений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в шеренгу, повороты  **2.** Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «Брось-догони»  - ходьба широким шагом  - ползание с опорой на ладони и колени  - прыжки на двух ногах  **3.** Поворот, бег в колонне с изменением направления движения  **2. Основная часть.**  **1.** Построение в 2 колонны для ОРУ  **2. ОРУ с мячом малого диаметра**  **1.** И.П. узкая стойка, мяч в правой руке  1-руки в стороны  2-руки вверх, переложить мяч в левую руку  3-руки в стороны  4-и.п.  5-8-то же, в другую сторону  **2.** И.П.- сед, упор сзади, мяч держать стопами  1-наклон вперёд, достать пальцами мяч  2-и.п.  **3.** И.П.- сед, упор сзади, мяч держать коленями  1-согнуть ноги, обхватить колени руками  2-и.п.  **4.** И.П.-узкая стойка, мяч в согнутых руках  Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя  **3.** Перестроение в шеренгу  **4.** Ходьба в колонне противоходом  **5.** Построение в 2 колонны  **6. ОВД: в парах**  - катание мяча в парах из разных и.п., сидя, стоя, стоя на коленях  - броски мяча двумя руками снизу в парах  **7. ОВД: фронтально**  - броски мяча об пол, ловля двумя руками  - броски мяча вверх и ловля  - прокатывание мяча в наклоне двумя руками  **ПИ** «Я с мячом иду играть»  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в шеренгу  2. Упражнение на расслабление  3. Поворот, выход из зала | **2-3 мин**  30 сек  1,5 мин  1-1,5 мин  **8-10 мин**  30 сек  3-4 раза  30 сек  1 мин  30 сек  4-6 раз  1,5-2 мин  **2-3 мин**  30 сек  1-2 раза | Запомнить свой место в строю  Взять мячи малого диаметра  По команде  По звуковому сигналу или команде «Повернись!», с мячом в руках  По ориентирам, произвольно  На свои места  Убрать мячи малого диаметра  На места выполнения ОРУ  1 колонна берёт мячи  Показ, согласовывать движения с текстом  На свои места |

**Занятие № 72**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать закреплять умения выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах.

2. Развивать быстроту в беге с изменением направления движения.

3. Продолжать развивать ловкость, быстроту, мелкую моторику.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.** Построение в шеренгу, повороты  **2.** Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «Брось-догони»  - ходьба широким шагом  - ползание с опорой на ладони и колени  - прыжки на двух ногах  **3.** Поворот, бег в колонне с изменением направления движения  **2. Основная часть.**  **1.** Построение в 2 колонны для ОРУ  **2. ОРУ с мячом малого диаметра (см. занятие № 71)**  **3.** Перестроение в колонну  **4.** Ходьба в колонне противоходом  **5.** Построение в 2 колонны  **6. ОВД: в парах**  - катание мяча в парах из разных и.п., сидя, стоя, стоя на коленях  - броски мяча двумя руками снизу в парах  **7. ОВД: фронтально**  - броски мяча об пол, ловля двумя руками  - броски мяча вверх и ловля  - прокатывание мяча в наклоне двумя руками  **ПИ** «Я с мячом иду играть»  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в шеренгу  2. Пальчиковая гимнастика  3. Поворот, выход из зала | **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1-1,5 мин  **8-10 мин**  30 сек  3-4 раза  30 сек  1 мин  30 сек  2-3 раза  1,5-2 мин  **2-3 мин**  30 сек  1-2 раза | Запомнить своё место в строю  4 ориентира основных цветов  По команде «Повернись!»  Взять мячи, произвольно по ориентирам  Произвольно по ориентирам  Убрать мячи  Помощь педагога  На места выполнения ОРУ  1 колонна берёт мячи  В соответствии с текстом, показ  На свои места  Показ |