**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Методическое пособие:*** *Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015*

**ИЮНЬ**

***Занятие 1***

**Задачи**. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни. Кубики в стороны, вверх, в стороны,

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч. Вынести кубики вперед,

наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на пояс, наклон вперед, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Присесть, вынести кубики

вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч; поворот вправо (влево), поставить

кубик у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное

положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п.- стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (3-4 раза).

 Основные виды движений.

1. Равновесие - Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом,

руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше (в конце скамейки сойти, не прыгая).

2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на

протяжении всей дистанции (4-5 м) (2 раза).

Оба упражнения выполняются поточным способом. Воспитатель осуществляет страховку при выполнении упражнений в равновесии; по мере необходимости помогает детям.

Подвижная игра «Лиса и куры».

 Ход игры:  На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала – «нора» лисы. Все свободное место – это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети – куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» – «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2–3 «кур», выбирается другая «лиса».

**III часть.** Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

Ход игры: Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

***Занятие 2***

**Задача.** Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего

колонны (педагог называет имя ребенка, и он встает впереди колонны); ходьба

и бег врассыпную; в перестроение в колонну по одному в движении, найти

свое место в колонне.

**II часть.** Общеразвивающие упражнения с палками.

1 И. П. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз хватом на ширине плеч.

Палку вверх, потянуться; сгибая руки, палку на грудь, палку вверх; вернуться в

исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Присесть, палку вынести

вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх, - наклон

вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх; наклон вперед, коснуться пола (по возможности); выпрямиться: палку вверх, вернуться

в исходное положение (5 раз).

5. И. п.- стойка ноги слегка расставлены, палку вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет 1-8, пауза и снова прыжки (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки - перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см

один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук.

2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ - от плеча). Воспитатель раскладывает в две линии бруски, затем на расстоянии 2 м от них

кладет два обруча, в них мешочки. Оба упражнения выполняются поточным

способом двумя колоннами – сначала дети выполняют прыжки через бруски,

затем подходят к обручам, берут мешочки и метают их- « Кто дальше!». Воспитатель отмечает ребят, бросивших мешочки дальше других.

Подвижная игра «Совушка».

Ход игры: Выбирается водящий - «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» – дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» – замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

**IIIчасть.** Ходьба в колонне по одному.

***Занятие 3***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким,
семенящим шагом «мышки»; ходьба и бег между5-6 предметами - (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).

**II часть**. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Руки к плечам; руки вверх; руки к плечам; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться ладонями колен; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; выпрямиться, руки в стороны. То же влево (5-6 раз).

4. И. П. - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. П. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).
Основные виды движений.

1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. Дети располагаются двумя шеренгами, расстояние между шеренгами 2,5 м. Каждый ребенок определяет свою пару. Главное - прокатить мяч точно в руки партнеру энергичным движением по сигналу воспитателя (по 8-10 раз).
2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
Подвижная игра «Найди пару». Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные – другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «Найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля, не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2–3 раза.

**III часть.** Игра малой подвижности. «Жили были зайчики».

Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения.

Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи ушки.)*

На лесной опушке, *(Разводят руками.)*

Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома.)*

В маленькой избушке, Мыли свои ушки, *(Трут ушки.)*

Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук.)*

Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево.)*

Надевали тапочки. *(Поочередно выставляют ноги на пяточки.)*

***Занятие 4***

**Задачи**. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную.

**I часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, «уронить» мяч, поймать его двумя руками (5-6 раз).
3. И. п.- сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, поднять мяч, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п.- стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

**II часть.** Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза).

2. Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка. Основное внимание при лазанье по гимнастической скамейке уделяется правильному хвату за рейки стенки (большой палец снизу, остальные сверху). Дети выполняют лазанье при обязательной страховке воспитателя. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Ловишки».

Ход игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

**III часть**. Игра малой подвижности. «Где постучали».

Дети стоят по кругу, руки у всех за спиной. Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Педагог бесшумно обходит позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят , 2 раза ударяет в барабан и кладет в руки ребенка платок, отходит в сторону говорит: «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, у кого спрятан платок. Выбирается новый водящий, игра возобновляется.