**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методическое пособие: Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Книга для воспитателей детских садов-2-издание-М.: Просвещение,1987

13.05.2020 год

**Задачи.** Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.

**Пособия.** Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с платочком).

И. п.: стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево - «Полоскаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3-4 раза.

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3-4 раза.

И. п.: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3-5 раз.

Поскоки на месте на двух ногах ((20-30 сек). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом 2-3 раза по двум скамейкам, которые располагаются рядом. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.

Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Основное внимание обращается на замах и энергичный бросок. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.

Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 3-4 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

15.05.2020 год

**Задачи**. Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

**Пособия**. Мячи по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

И. п.: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.

И. п.: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед - в стороны- назад-«Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими - «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

Поскоки на двух ногах на месте (20-25 сек) - «Зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4-5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него.

Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5-2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый\* в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8-12 раз.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6-8 раз. На расстоянии 40-50 см на коврике кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.

III. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

Примечание, Если дети слабо ориентируются в помещении, долго занимают место для выполнения упражнения, в прокатывании мяча, то прыжки в длину не проводятся.

20.05.2020 год

**Задачи.** Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.

**Пособия.** Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

И. п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону, одновременно поворачивая корпус. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

И. п.: стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. Повторить 4-5 раз.

И. п.: лежа на спине, мяч держать обеими руками на груди, локти развернуть в стороны. Подтянуть согнутые в коленях ноги к туловищу, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

Поскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. Ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполнять задание всем одновременно 8-10 раз. Сетка располагается на уровне глаз ребенка. Бросок выполнять из-за головы и от груди. Показать и объяснить детям, что через сетку легче перебросить мяч, если бросить его из-за головы. В сетку удобнее бросать мяч от груди.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Выполнять задание по одному друг за другом 2-3 раза. В конце скамьи кладется коврик или мат. Воспитатель становится в том месте, где дета спрыгивают, и по необходимости помогает им. Идут по скамейке дети самостоятельно.

III. Подвижная игра «Мои веселый звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом). Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.

22.05.2020 год

**Задачи**. Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.

**Пособия**. Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1-2 гимнастические скамейки.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

И. п.: стоя, руки внизу, обруч лежит на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол. Повторить 3-5 раз.

И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча. Повторить 3-4 раза.

И. п.: сидя, ноги развести пошире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться. Повторить 3-5 раз.

Бег врассыпную по всему помещению с обручем в руках- «Едут машины» (20-30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить обручи.

П. Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. Задание выполнять по одному друг за другом 2-3 раза.

Катание мяча. Дети по двое рассаживаются друг против друга, на расстоянии 1,5-2 м. Выполнять задание 8-12 раз. Обратить внимание, чтобы дети следили, как катится мяч от товарища, как отталкивать его.

III. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

27.05.2020 год

**Задачи.** Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.

**Содержание занятия и методика его проведения**.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешочком с песком).

И. п.: сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны- вверх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз. Повторить 4-5 раз.

И. п.: стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек держать одной - рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза одной, затем другой рукой.

Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (20- 30 сек).

Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расстоянии 2,5-3 м. Выполнять задание всем одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу воспитателя, после того когда он проверит, все ли дети правильно держат мешочек в указанной руке.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6-8 раз. Обратить внимание на отталкивание и приземление на обе ноги. Напомнить, что прыгать следует как можно дальше.

III. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба друг за другом с замедлением темпа.

29.05.2020 год

**Задачи**. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.

**Пособия**. Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках.

Вторая часть. 1. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3-4 раза.

И. п.: лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять, руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4-5 раз..

Поскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча через сетку вверх -вдаль и в сетку. Задание выполнять всем одновременно 6-8 раз. Расстояние до сетки 1,5-2 м. Обозначить чертой место, от которого дети должны бросать мячи. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми и напоминает, что бросать надо энергично вперед и вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Руки надо держать в стороны, смотреть вперед на скамейку. Основное внимание уделять мягкому приземлению при соскоке.

III. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба обыкновенным шагом и на носках.