**ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НОД ПО РАЗВИТИЮ ДВИЖЕНИЙ**

**С ДЕТЬМИ ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА (1- 2 ГОДА)**

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **1-2 неделя** *(1-4 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия. |
| **Пособия** | Ящик (50\*50\*10 см), палка (1,5-2-2,5 м), погремушка. |
| **Содержание** | 1. «Принести игрушку» - ходьба в прямом направлении до предмета (3-4 м). Повторить 2-3 раза.
2. «Доползти до погремушки». Повторить 2-3 раза. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют упражнение по одному, воспитатель помогает каждому ребенку. Дети от 1 года 6 месяцев и старше выполняют упражнение все одновременно.
3. И. п.: сидя на коврике, обеими руками держаться за палку. Поднять руки вверх и опустить вниз. Повторить 4-6 раз. Воспитатель помогает детям сесть на ковровую дорожку, так, чтобы все были обращены лицом в одну сторону; младшей подгруппе, в которой занимаются 2-3 ребенка, дает палку длиной 1,5 м; старшей подгруппе, из 4-6 детей, - палку длиной 2-2,5 м. Воспитатель становится лицом к детям и вместе с ними выполняет упражнение, приговаривая: «Подняли руки и опустили».
4. «Взойти на ящик и сойти с него». Повторить 2-3 раза. Дети сидят на стульчиках. На расстоянии 2-3 м от них находится ящик. Воспитатель предлагает детям взойти на ящик и сойти с него. По необходимости подает детям руку, помогая выполнить задание.
 |

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **3-4 неделя** *(5-8 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово. |
| **Пособия** | Дорожка из клеенки, воротики, обруч, мячи (диаметр 25-30 см) по количеству детей. |
| **Содержание** | 1. Ходьба по дорожке (3-4 м) до предмета. Повторить 2- 3 раза. Дети сидят на стульях, перед ними дорожка из клеенки. Воспитатель приглашает всех пройти по дорожке (малышей берет за руку и идет с ними). Дети старшей подгруппы по возможности выполняют задание самостоятельно: они идут друг за другом.
2. И. п.: стоя, держаться за обруч. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-5 раз. Воспитатель помогает детям взяться за обруч обеими руками и вместе с детьми выполняет приседания, приговаривая: «Присели и встали». (Тех, кто не умеет еще держаться за обруч, воспитатель придерживает за руку.)
3. Ползание (2-3 м) и подлезание под воротики. Повторить 2-3 раза. Дети сидят на стульях. Перед ними на ковровой дорожке на расстоянии 2-3 м стоят воротики. По просьбе воспитателя младшие дети по одному, старшие - друг за другом ползут до воротиков, подлезают под них и садятся на скамейку (или стул) на противоположной стороне. Когда все сядут, воспитатель предлагает ползти обратно.
4. Бросать мяч двумя руками вперед. Повторить 3-4 раза. Упражнение выполняют дети только старшей подгруппы, в возрасте 1 года 6 месяцев. Воспитатель дает каждому ребенку мяч. Показывает, как надо бросить мяч, и предлагает повторить это задание за ней. Тем, кто не может бросить мяч, воспитатель помогает: встает сзади ребенка, берет его руки и вместе с ним выполняет движение.
5. Игра «Идите ко мне» - ходьба с мячом. После бросания воспитатель встает на расстоянии 3-4 м. от детей и предлагает (по необходимости помогает) им взять мяч и зовет их: «Принеси мне мяч». Дети приносят мячи и отдают их воспитателю (или кладут в корзину, ящик).
 |

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **1-2 неделя** *(1-4 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в ходьбе в прямом направлении; в ползании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве. |
| **Пособия** | Бревно (длина 2,5 м, диаметр 25 см), палка (2-3 м), мячи по количеству детей, игрушка. |
| **Содержание** | 1. «Идите к игрушке». Повторить 2-3 раза. Дети сидят на стульях в одном конце комнаты. Перед ними на расстоянии 5-8 м воспитатель, у него яркая игрушка. Воспитатель зовет малышей подойти и посмотреть игрушку. Застенчивых детей называет по имени.
2. Ползание (3-4 м) и перелезание через бревно (скамейку). Повторить 2-3 раза. Дети сидят на стульях. В конце ковровой дорожки бревно. Дети ползут на четвереньках до бревна, перелезают через него (опираясь руками и переступая одной, потом другой ногой). И садятся на стулья, находящиеся за бревном. Когда задание выполнят все, воспитатель предлагает ползти обратно. Дети младшей подгруппы выполняют упражнение по одному, старшей – друг за другом.
3. И. п.: сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Поднять руки вверх и опустить. Повторить 4-6 раз. Дети садятся на коврик, повернувшись к воспитателю, и держатся за палку. Воспитатель вместе с ними выполняет упражнение, регулируя темп движения.
4. И. п.: стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться. Повторить 3-4 раза. Воспитатель стоит у середины палки и вместе с детьми выполняет упражнение.
5. Держать мяч обеими руками и бросать его вперед. Повторить 2-3 раза. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы (в возрасте от 1 года 6 месяцев). Воспитатель предлагает детям взять мяч из ящика или корзины. Помогает бросить мяч тем, у кого не получается бросок.
6. Игровое упражнение «Идите к собачке». Повторить 2-3 раза. Дети сидят на стульях, воспитатель находится на противоположной стороне комнаты, зовет малышей к себе посмотреть собачку. Дети подходят, гладят собачку, она лает, и все убегают на места.
 |

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **3-4 неделя** *(5-8 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве. |
| **Пособия** | 2 стойки (или кубы, высота 40-50 см), палка (или веревка), мячи по количеству детей. |
| **Содержание** | 1. Ходьба по дорожке шириной 40 см, длиной 4-6 м. Повторить 2-3 раза. Дети младшей подгруппы идут по дорожке по одному, старшей – друг за другом.
2. Ползание и подлезание под палку (или веревку), установленную на высоте 40-50 см. Повторить 2-3 раза. В конце ковровой дорожки воспитатель ставит стойки с палкой. Дети ползут на четвереньках, подлезают под палку, затем встают и идут на место.
3. И. п.: лежа на животе, обеими руками держаться за палку, руки вытянуты. Приподнять руки и опустить на пол. Повторить 3-4 раза. Дети ложатся на коврик и берутся за палку. Воспитатель становится перед ними у середины палки, поднимает палку и опускает, следит, чтобы дети лежали прямо.
4. Бросать мяч обеими руками вперед. Повторить 3-4 раза. Дети старшей подгруппы могут выполнять упражнение самостоятельно. Малышам дают мяч и предлагают попытаться бросить его.
5. Игровое упражнение «Бегите ко мне» и ходьба за воспитателем. Упражнение выполняют дети от 1 года 6 месяцев.
 |

|  |
| --- |
| **НОЯБРЬ** |
| **1-2 неделя** *(1-4 занятия)* | **Задачи** | Познакомить с броском мешочка вдаль правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве. |
| **Пособия** | 2 стойки, палка, гимнастическая доска (ширина 30-25 см), мешочки с песком или маленькие мячи по количеству детей, кукла. |
| **Содержание** | 1. Ходьба по доске, положенной на пол. Повторить 2-3 раза. Дети сидят на стульях. Перед ними доска, на одном конце которой сидит кукла. Воспитатель показывает, как пройти по доске. Дети младшей подгруппы выполняют задание по одному. По необходимости воспитатель поддерживает их за руку. Дети старшей подгруппы могут выполнять движение поточно (друг за другом).
2. Ползание и переступание веревки или рейки, приподнятой на высоте 10 см. Повторить 2-3 раза. На расстоянии 3-4 м от детей стоят стойки, на них укреплена рейка или можно вставить рейку в отверстия куба. Воспитатель показывает, как переступить рейку. Сначала дети ползут на четвереньках, затем встают и переступают рейку. Малыши переступают рейку, лежащую на полу. Дети старшей подгруппы переступают палку, находящуюся на высоте 10 см. Упражнение выполняется ими поточно (друг за другом). Если дети затрудняются, воспитатель поддерживает их за руку.
3. И. п.: стоя, держаться руками за обруч. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.
4. И. п.: стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мешочек с песком (мяч) вдаль по 2-3 раза правой и левой рукой. Воспитатель показывает детям, что руку надо поднять вверх и бросить мяч далеко. Это упражнение выполняют только дети от 1 года 6 месяцев.
5. И. п.: лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять ноги до палки и опустить на пол. Повторить 4-5 раз. Воспитатель помогает детям лечь прямо.
6. Игровое упражнение «Догоните куклу» и ходьба (25-30 сек). Воспитатель предлагает детям поиграть с куклой – догнать ее. Малыши догоняют куклу, она их «гладит», игра повторяется. Дети младшей подгруппы идут к кукле.
 |

|  |
| --- |
| **НОЯБРЬ** |
| **3-4 неделя** *(5-8 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в ходьбе по ребристой доске, в умении взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве. |
| **Пособия** | Ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей. |
| **Содержание** | **1.**Ходьба в прямом направлении (2-3 м) и ходьба по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Воспитатель показывает, как пройти по ребристой доске. Дети повторяют упражнение. При необходимости воспитатель помогает ребенку встать на доску и сойти с нее. Все проходят по доске на противоположную сторону комнаты и садятся на стулья. Затем идут обратно.**2.**Ползание по дорожке между двумя линиями (ширина 50 см), встать, выпрямиться, взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно. По необходимости, когда ребенок встает на ящик, воспитатель поддерживает его за руку, подбадривая словами.1. И. п.: лежа на спине, держаться за палку, руки вытянуты. Сесть и лечь. Повторить 4-6 раз. Воспитатель держит палку посредине и медленно тянет ее к себе и опускает, приговаривая: «Сели и легли», напоминает детям, что за палку надо держаться крепко.
2. И. п.: стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Дети держат палку хватом сверху. Воспитатель, повернувшись к ним, держит палку за середину и вместе с детьми выполняет упражнение.
3. Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, бежать за мячом. Повторить 3-4 раза. Воспитатель показывает детям старшей подгруппы, как поднять мяч над головой и бросить его вдаль. Малыши бросают мяч, держа его обеими руками снизу, они просто отталкивают его от себя. Старшие ребята сами бегут за мячом и повторяют бросок. Малышам может подать мяч воспитатель.
 |

|  |
| --- |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **1-2 неделя** *(1-4 занятия)* | **Задачи** | Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, учить бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность. |
| **Пособия** | Гимнастическая доска, ящик, 2 стойки, палка (или воротики), мячи и кегли по количеству детей. |
| **Содержание** | 1. Ходить по доске, затем пройти 2-3 м, взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2-3 раза. Детям старшей подгруппы воспитатель предлагает пройти по доске самостоятельно.
2. Ползание и подлезание под палку (или воротики), высота 40-50 см. Повторить 2-3 раза.
3. И. п.: стоя у палки, приподнятой на высоту 40-50 см. По другую сторону палки на полу стоят кегли (или игрушки). Наклониться вперед над палкой, взять кеглю и поднять ее вверх, наклониться, поставить кеглю на пол, выпрямиться и показать руки. Повторить 3-4 раза.
4. И. п.: сидя, обеими руками держать кеглю. Положить кеглю на пол с правой стороны, показать руки. Взять кеглю, переложить ее в левую сторону и опять показать руки. Повторить 3-4 раза. Упражнение выполняют только дети старшей подгруппы.
5. Бросать мяч вдаль из-за головы обеими руками 4-5 раз. Воспитатель показывает, как бросить мяч (поднимает руки вверх, отводит их назад и резким движением вперед бросает мяч); и выполняет упражнение еще раз вместе с детьми старшей подгруппы. Малыши бросают мяч снизу обеими руками.
6. Игровое упражнение «Догоните меня» и спокойная ходьба рядом с воспитателем. При выполнении задания воспитатель все время меняет направление бега. Дети младшей подгруппы выполняют игровое упражнение «Бегите ко мне».
 |

|  |
| --- |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **3-4 неделя** *(5-8 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве. |
| **Пособия** | Длинные палки (2-3), гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, игрушка мишка. |
| **Содержание** | 1. Ходить, высоко поднимая ноги. Переступать через палки (веревки), положенные на пол на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Повторить 2-3 раза. Палки лежат на ковровой дорожке, чтобы не катились. Воспитатель показывает, как идти, высоко поднимая ноги, не наступая на палки.
2. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку. Повторить 2-3 раза. Дети сидят перед гимнастической скамейкой, за ней на небольшом расстоянии стул, на котором находится мишка. Воспитатель напоминает детям, что во время ползания надо смотреть вперед, на скамейку. Малыши вместо скамейки могут перелезать через бревно.
3. И. п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться каждой рукой за палку (хватом сверху). Поднять руки в стороны вверх и опустить. Повторить 4-6 раз. Воспитатель сидит в конце скамейки, повернувшись к детям, держит палки за концы, и вместе с детьми выполняет упражнение, регулируя темп движения.
4. И. п.: то же. Держась за палки, руки вытянуть вперед, наклониться, вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
5. «Догоните мяч». Катать мяч двумя руками вперед и догонять его. Повторить 3-4 раза. Воспитатель показывает, как надо катать мяч, отталкивая его обеими руками, затем выполняет упражнение вместе с детьми.
6. Спокойная ходьба за воспитателем с мячом в руках.

Упражнения 5 и 6 выполняют только дети старшей подгруппы. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют игровое упражнение «Бегите ко мне». |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **1-2 неделя** *(1-4 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия. |
| **Пособия** | Гимнастическая скамейка, палка, обруч (диаметр 50-60 см), мячи по количеству детей, игрушка собачка. |
| **Содержание** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого. Повторить 2-3 раза. Детям младшей подгруппы в возрасте до 1 года 6 месяцев это упражнение можно заменить ходьбой по гимнастической или ребристой доске.
2. Ползание и пролезание в обруч. Повторить 2-3 раза. Воспитатель стоит в конце ковровой дорожки, вертикально держит обруч (обруч может быть прикреплен к стенке) и предлагает детям ползти на четвереньках к обручу, пролезть в него, подойти, погладить собачку, которая сидит на стуле на расстоянии 1-2 м от обруча.
3. И. п.: лежа на животе, держаться обеими руками за палку. Поднять палку и опустить. Повторить 3-4 раза.
4. И. п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь. Повторить 3-4 раза.
5. Бросать мяч (или мешочек с песком) вдаль правой и левой рукой. Повторить 2-3 раза каждой рукой. Это упражнение выполняют дети старшей подгруппы. Дети младшей подгруппы выполняют бросок обеими руками вперед.
6. Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка». Повторить 2 раза. Воспитатель прячет игрушку так, чтобы дети видели, куда он ее ставит. Затем все идут искать, находят и вместе с ней играют: собачка лает, дети убегают и садятся на стулья. Игра повторяется.
 |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **3-4 неделя** *(5-8 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность. |
| **Пособия** | Гимнастическая доска, бревно, палка, мячи по количеству детей. |
| **Содержание** | 1. Ходьба по наклонной доске, приподнятой на 10-20 см. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по доске друг за другом. Малышам воспитатель помогает, придерживая за руку.
2. Ползание и перелезание через бревно. Повторить 2-3 раза. Бревно лежит в конце или середине ковровой дорожки. Дети выполняют упражнение друг за другом или по двое, по трое одновременно.
3. Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками и бежать за ним. Повторить 3-4 раза. Воспитатель показывает упражнение и выполняет его вместе с детьми. Дети младшей подгруппы выполняют бросок вперед двумя руками снизу.
4. И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги до палки и опустить 4-6 раз. Дети старшей подгруппы поднимают ноги и пытаются дотянуться до палки. Малыши поднимают и опускают ноги вместе с движением палки вверх (воспитатель кладет палку под ноги, чуть выше стопы).
5. И. п.: стоя, держаться за палку. Присесть и встать, не отпуская палку. Повторить 4-6 раз. Воспитатель с помощью палки регулирует движение детей, помогает им выполнить полное приседание.
6. Игровое упражнение «Бегите ко мне» и спокойная ходьба за воспитателем. Повторить 2-3 раза.
 |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **1-2 неделя** *(1-4 занятия)* | **Задачи** | Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве. |
| **Пособия** | Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей. |
| **Содержание** | 1. Ходьба по дорожке, нарисованной мелом или обозначенной веревкой, шнуром. Длина дорожки 2-3 м, ширина 35- 30 см. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по дорожке друг за другом. Воспитатель стоит в конце дорожки и зовет детей к себе, затем все идут обратно.
2. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку (или дугу). Повторить 2-3 раза. Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа.
3. И. п.: сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени 4-5 раз. Дети сидят на ковре, перед ними воспитатель, он показывает движение и выполняет упражнение вместе с детьми.
4. Бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, бежать за ним. Повторить 3-4 раза. Детям младшей подгруппы воспитатель предлагает поднять мяч вверх над головой и бросить. Малыши сами берут мячи и повторяют бросок.
5. И. п.: «Птички летают» - поднимать руки в стороны и опускать. «Птички клюют зернышки» - присесть и постучать пальцами по коленям. Повторить 3-4 раза. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы.
6. Игра «В гости к куклам» и ходьба с куклой. Повторить 2- 3 раза.
 |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **3-4 неделя** *(5-8 занятия)* | **Задачи** | Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу. |
| **Пособия** | 2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, мячи по количеству детей. |
| **Содержание** | 1. Ходьба по извилистой дорожке (длина 3-5 м), нарисованной мелом или обозначенной шнуром. Воспитатель показывает детям дорожку, говорит им, что по дорожке надо идти так, чтобы не переступать через линии и не наступать на них. Дети старшей подгруппы идут друг за другом. Малыши идут по прямой дорожке.
2. Ползание и пролезание в обруч. Повторить 2-3 раза. Дети ползут на четвереньках 2-3 м до обруча, который держит воспитатель (обруч может быть прикреплен к стойке), пролезают в него и садятся на места.
3. И. п.: Стоя, держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки. Наклониться, взять обруч и выпрямиться. Повторить упражнение 3-4 раза.
4. Ходить по наклонной доске (высота над полом 10-20 см) вверх и вниз 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, воспитатель идет рядом и по желанию ребенка подает ему руку.
5. Бросать мяч двумя руками через ленту (сетку), натянутую на уровне груди ребенка. Повторить 3-4 раза. Дети стоят на расстоянии 0,5-1 м от ленты и вместе с воспитателем бросают мячи через нее, затем бегут за мячом и снова бросают. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев бросают мяч двумя руками вперед.
6. «Идти по глубокому снегу» - ходить, высоко поднимая ноги. Вся подгруппа детей идет гурьбой за воспитателем. Действия детей воспитатель сопровождает эмоциональным рассказом. Застенчивых и малоподвижных берет за руку.
 |

|  |
| --- |
| **МАРТ** |
| **1-2 неделя** *(1-4 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность. |
| **Пособия** | Ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей. |
| **Содержание** | 1. Ходить по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2-3 раза. Дети идут друг за другом по ребристой доске. По необходимости воспитатель помогает детям взойти на ящик и сойти с него, побуждает малышей выполнять движения самостоятельно.
2. И. п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держась за палку. Повторить 3-4 раза.
3. Катать мяч двумя руками вперед. Повторить 3-4 раза. Воспитатель показывает, что мяч надо взять снизу, наклониться вперед (или присесть) и оттолкнуть его двумя руками, так, чтобы он покатился.
4. Ползание и перелезание через бревно. Повторить 2-3 раза. Сначала дети свободно ползут по коврику или ковровой дорожке друг за другом или по двое, затем перелезают через бревно.
5. Ходить, высоко поднимая ноги, переступая из обруча в обруч. Воспитатель раскладывает на ковровой дорожке 5-6 обручей один за другим и показывает, как переступать через них: высоко поднимать ноги и не наступать на край обруча. По необходимости дает малышам руку и помогает выполнить упражнение.
6. «Зайчики прыгают» - прыжки на месте на двух ногах, «Мышки идут» - спокойная ходьба. Во время поскоков дети свободно держат руки. После нескольких прыжков они спокойно ходят на месте. Воспитатель обращает внимание на то, что прыгать надо легко, и сам показывает, как это делать. Дети прыгают (10-15 с), затем следует ходьба. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев это упражнение не выполняют.
 |

|  |
| --- |
| **МАРТ** |
| **3-4 неделя** *(5-8 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. |
| **Пособия** | Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина. |
| **Содержание** | 1. Ходьба врассыпную между стульями. Затем дети ставят стулья в указанное место и садятся. Дети младшей подгруппы выполняют ходьбу в прямом направлении.
2. Ползание на четвереньках по ковровой дорожке до определенного места. Повторить 2-3 раза. Воспитатель предлагает детям доползти до стульев, которые стоят на противоположной стороне комнаты, и сесть на них, после этого малыши ползут обратно.
3. Бросить мяч в горизонтальную цель (корзину) на расстоянии 40-50 см. Повторить 2-3 раза. Воспитатель показывает, как двумя руками снизу бросить мяч в корзину. Для ориентировки дети могут стоять за чертой. Задание выполняет вся подгруппа одновременно. Дети младшей подгруппы просто бросают мяч двумя руками вперед снизу.
4. И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги до палки и опустить. Повторить 4-5 раз.
5. Игра «Догоните меня». Повторить 2-3 раза.
6. «Мышки идут» - спокойная ходьба вместе с воспитателем. Застенчивых и самых маленьких детей воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними.
 |

|  |
| --- |
| **АПРЕЛЬ** |
| **1-2 неделя** *(1-4 занятия)* | **Задачи** | Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер. |
| **Пособия** | Гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей. |
| **Содержание** | 1. Ходить, переступая через палку, поднятую на высоту 5- 10 см. Повторить 2-3 раза. Воспитатель предлагает пройти к стульям, которые находятся на противоположной стороне комнаты. На пути к ним стоят стойки с палкой, ее надо переступить. Воспитатель встает у палки и по необходимости подает ребенку руку, помогая ему выполнить задание. Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа.
2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. Воспитатель объясняет, что, ползая по скамейке, надо держаться руками за ее края. Упражнение дети выполняют по одному. Воспитатель идет рядом и по необходимости придерживает ребенка за туловище. Дети младшей подгруппы выполняют ползание на полу (на коврике).
3. И. п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться руками с обеих сторон за гимнастические палки: поднять руки и опустить. Повторить 3-4 раза.
4. Бросать мешочек с песком (мяч) вдаль правой и левой рукой. Повторить 2-3 раза каждой рукой. Можно предложить детям бросать мешочки через гимнастическую скамейку. Дети младшей подгруппы бросают мяч двумя руками снизу.
5. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2- 3 раза. Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель по необходимости подает ребенку руку, помогая ему подняться и спуститься с доски.
 |

|  |
| --- |
| **АПРЕЛЬ** |
| **3-4 неделя** *(5-8 занятия)* | **Задачи** | Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер. |
| **Пособия** | Ребристая доска, ящик (40\*40\*10 см), воротики, обруч, мячи по количеству детей, лента. |
| **Содержание** | 1. Идти по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него (ящик находится на расстоянии 1-2 м от доски). Повторить 2-3 раза. Доска и ящик лежат на ковровой дорожке. Если дети уверенно выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом. В противном случае они выполняют задание по одному. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев только идут по ребристой доске.
2. Ползание и подлезание под воротики. Повторить 2-3 раза. Дети ползут друг за другом по коврику до ворот, подползают под них и идут к стульям. Первыми выполняют упражнение более смелые дети.
3. Бросать мяч через ленту (сетку), расположенную на уровне груди ребенка. Повторить 3-4 раза. Воспитатель предлагает детям встать с одной стороны ленты и взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросить мяч: поднять обе руки над головой и резким толчком перебросить его через ленту. Дети младшей подгруппы бросают мяч вперед, не перебрасывая через ленту.
4. И. п.: сидя, держаться обеими руками за обруч (хватом сверху). Поднять руки и опустить 4-5 раз. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.
5. И. п.: стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться 3-4 раза. Воспитатель говорит: «Присели и встали», регулируя темп выполнения упражнения.
6. Игра «Догоните собачку» и ходьба за собачкой. Повторить 2-3 раза.
 |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **1-2 неделя** *(1-4 занятия)* | **Задачи** | Повторить бросание вдаль двумя руками, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание, развивать ловкость и самостоятельность. |
| **Пособия** | Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка. |
| **Содержание** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью воспитателя. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение по одному. Воспитатель помогает им встать на скамейку и сойти с нее, а также придерживает ребенка за руку во время ходьбы.
2. Ползание (3-4 м) и перелезание через гимнастическую скамейку. Повторить 2-3 раза. Все дети одновременно ползут до гимнастической скамейки, перелезают ее. Воспитатель находится у скамейки, по мере необходимости помогает детям.
3. Бросать мяч двумя руками из-за головы. Повторить 2-3 раза. Упражнение дети выполняют все одновременно, затем бегут за мячом и возвращаются обратно.
4. И. п.: сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Лечь и сноза сесть, не отпуская палку. Повторить 4-5 раз. Движение выполняется в спокойном темпе.
5. И. п.: лежа на животе, держаться обеими руками за палку, руки вытянуть вперед. Приподнять руки и опустить. Повторить 3-4 раза. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямляли руки и поднимали голову.
6. Игра «В гости к куклам». Повторить 2-3 раза. Дети бегут к куклам, которые сидят на стульях на расстоянии 4-6 м от детей. Малыши берут кукол и ходят с ними.
 |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **3-4 неделя** *(5-8 занятия)* | **Задачи** | Упражнять в ходьбе со сменой направления, повторить бросание в горизонтальную цель, ходить по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. |
| **Пособия** | Гимнастическая скамейка, наклонная доска, ящик или корзина, мячи по количеству детей. |
| **Содержание** | **1.**Ходьба со сменой направления. Воспитатель приглашает детей идти за ним, проходит к противоположной стороне комнаты и предлагает пойти в другую сторону. Повторить 2-3 раза.**2.**Ползание по гимнастической скамейке. Повторить 2- 3 раза. Дети выполняют задание по одному.**3.** И.п. сидя, держать мяч обеими рунами. Поднять мяч вверх и опустить на колени 4-5 раз. Дети сидят на ковре, повернувшись к воспитателю. Все одновременно выполняют упражнение.**4.**Бросать мяч в горизонтальную цель (обруч или корзину), установленную на уровне груди ребенка на расстоянии 50- 70 см. Повторить 3-4 раза. Упражнение выполняют одновременно 2-3 ребенка. Дети встают вокруг обруча (или корзины) на расстоянии, отмеченном чертой (веревкой, палкой), и вместе с воспитателем бросают мячи. Затем задание выполняют другие дети.**5.**Ходьба по наклонной доске вверх, вниз. Повторить 2- 3 раза. Дети идут по доске друг за другом, не торопясь. По желанию детей воспитатель разрешает им пройти по доске самостоятельно.**6.**«Зайчики прыгают» - прыжки на двух ногах, руки держать свободно. Ходьба в медленном темпе за воспитателем. |