

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Тополек» г. Южи

155630, Южа, ул. Советская, д. 1 тел/ факс 8 (49347) 2-11-34

e-mail:dou_topolek@lenta.ru

План работы в тренажерном зале

вторая младшая группа

Подготовила: Т.В.Савина
воспитатель 1 квалификационной
категории

Цель:

Развивать двигательные качества детей, потребность в ежедневной двигательной активности, осознанное отношение к своему здоровью.

Задачи:

1. Формировать желание заниматься на тренажерах, знакомить с приемами страховки.
2. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему и физиологические функции организма в оптимальных физических нагрузках.
3. Укреплять мышечный тонус
4. Развивать выносливость и физические качества

План работы

Знакомство детей с тренажерами.

Показать тренажеры, объяснить правила пользования ими, познакомить с основами безопасности.

Также познакомить детей с положительным влиянием занятий с тренажерами на здоровье, выработать осознанное отношение к здоровью, познакомить с доступными им способами его сохранения и укрепления.

СЕНТЯБРЬ: I неделя МОТИВАЦИЯ: « На поезде в лес» -мл.

1 часть: построение друг за другом в колонну по одному, ходьба и бег в колонне с произнесением звуков « ч», «у», « ш» по сигналу инструктора остановиться (станция ягодная – ходьба в полном присяде « собираем ягодки»; «солнечная полянка» - перевороты со спины на живот), выполняем дыхательные упражнения – «дышим лесным воздухом».

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ -2	ПРЫЖКИ – 1	МЕТАНИЕ -1	Тренажер «Степпер» («ступеньки»)
<p>(ОРУ включены в первую часть, за счёт имитационных упражнений) ~Д.У. «Поезд»-на <u>выдохе</u> произносим звуки – «У», «Ш».</p>	<p>Ходьба по извилистой дорожке, сохраняя равновесие. (« Вот и трудная тропинка») (2-3р.) ~ <i>показ инструктора</i> ~ <i>поточно</i> ~ <i>воспитатель помогает установить дорожку и следит за выполнением, затем убирает</i></p>	<p>Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) (6-8р.по 2р.) («Мы как зайчики») ~ <i>показ инструктором</i> ~ <i>фронтально</i> <i>Из обруча в обруч</i></p>	<p>Прокатывание мяча вдаль от черты –сделаем воротики ; 1,2,3-кати ;мячики поймать и на место встать(3-4р.) («Мы покажем зайчику») ~ <i>показ инструктором</i> ~ <i>фронтально</i></p>	<p>Ходьба на месте (усиленный нажим ногами на платформу) руки на поясе или держатся за ручки. 2 мин</p>

СЕНТЯБРЬ: II неделя МОТИВАЦИЯ : «В гости зайчик к нам пришёл»-мл.

1 часть : построение парами (как мы умеем ходить в детском саду), бег и ходьба в парах.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	ЛАЗАНИЕ	Батут
ОРУ~ погремушки ~Д.У. «Подуем на лапки»- <u>вдох</u> через нос , <u>выдох</u> ртом (губы трубочкой).	Ходьба по извилистой дорожке (расстояние 3 метра) («научите зайчика ходить по дорожке») (2-3р.) <i>~ показ ребёнком</i> <i>~ поточно</i> <i>~ воспитатель контролирует</i> <i>подгруппу детей и</i> <i>направляет их движения</i>	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) (5* 3р.) (зайчик посмотрит кто научился прыгать легко) <i>~ показ инструктором</i> <i>~ фронтально</i>	Ползание на средних четвереньках по прямой, расстояние 4-5 м. (инструктор спрашивает у детей, кто так из зверей умеет ходить и показывает движения) (2-3р.) Ползание по скамейке <i>~ показ инструктором</i> <i>~ поточно</i> <i>~ инструктор контролирует</i> <i>движение детей</i>	Подпрыгивание на 2 ногах 1 мин

СЕНТЯБРЬ: III неделя МОТИВАЦИЯ: « В гости к пёсику Барбосику» -мл.

1 часть : Дети заходят в зал и по заданию инструктора ищут погремушки (на каждого – одна), по сигналу инструктора выполняется бег в рассыпную и перестроение по ориентирам в две колонны (погремушка в правой руке).

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ -2	Беговая дорожка
ОРУ (К.С.Бабина, стр 34) ~ воспитатель помогает собрать погремушки (появляется песик Барбосик) ~Д.У.«Надуваем шарик» - <u>вдох</u> делаем носом , <u>выдох</u> через рот (губы трубочкой),руками надуваем шар.	Ходьба по прямой дорожке , перешагивая погремушки, держа руки в стороны (расстояние между погремушками 40 см, длина дорожки 5 м) (2-3р.) (Песик наступает на погремушки,научите правильно ходить его.) ~ объяснение инструктора и показ ребёнком ~ поточно ~ воспитатель контролирует движения детей	Катание мяча двумя руками сидя друг к другу лицом.(2-3р.) (Пес Барбос подарил нам принес !Покажем как правильно катать мячи.) ~ показ инструктором ~ фронтально ~ дети под контролем воспитателя убирают мячи в корзины и кружочки	Ползание на средних четвереньках по прямой (расстояние 5-6 м) (2-3р.) («гуляем как собачки» - что нам поможет) ~ показ ребёнком ~ поточно ~ инструктор контролирует движение детей	1 мин ходьба

СЕНТЯБРЬ: IV неделя МОТИВАЦИЯ: «Прогулка в зоопарк»-мл.

1 часть : ходьба парами друг за другом, по зрительному сигналу – «светофор» меняем действия (красный – стой, зелёный – шагаем, бежим, жёлтый – стоим, ждём), бег « змейкой», ходьба с перестроением в 2 колонны.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ -2	ПРЫЖКИ -1	ЛАЗАНИЕ -3	Беговая дорожка
<p>Самомассаж (40-60 с) ОРУ (Н,С,ГОЛИЦЫНА, стр.31) ~Д.У. «Ветерок»-вдох через нос ,выдох ртом (губы трубочкой).</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см.), сохраняя равновесие и бег по наклонной доске руки в стороны.(2-3р.)</p> <p>~ объяснение инструктором, показ ребёнком</p> <p>~ поточно</p> <p>~ скамейку и доску устанавливает воспитатель</p>	<p>Прыжки на двух ногах поочерёдно через 5-6 линий (между линиями 40-50 см.) (2-3р.)</p> <p>~ инструктор показывает и объясняет</p> <p>~ поточно</p> <p>~ верёвочки раскладывает инструктор</p>	<p>Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч разными способами: головой, рукой.(2-3р.)</p> <p>~ объяснение инструктора и показ ребёнком.</p> <p>~ поточно</p> <p>~ воспитатель устанавливает корзины с мячами, контролирует исполнение движения.</p>	<p>1 мин ходьба</p>

ОКТАБРЬ: I неделя МОТИВАЦИЯ: «Поиграем с игрушками»-мл.

1 часть: дети заходят в зал с игрушками и садят их на скамеечки, ходьба и бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам (покажем игрушкам, как мы умеем бегать и ходить), после дети по сигналу – раз, два, три - кружочек займи, берут игрушки и выстраиваются в две колонны.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	Тренажер «Степпер» («ступеньки»)
ОРУ с игрушками ~Д.У. «Жарко игрушкам»- <u>вдох</u> носом , <u>выдох</u> через рот(губы трубочкой)	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя «как волчок» (юла) 6х3 раз <i>~ показ инструктором</i> <i>~ фронтально</i>	Прокатывание мяча друг к другу двумя руками – « мячики играют, игрушки отдыхают» (увеличение расстояния) (4-5р.) <i>~ показ ребёнком</i> <i>~ фронтально</i>	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом по прямой, толкая мяч головой (дети с мячами выстраиваются в шеренгу) (1-2мин.) <i>~ показ инструктором</i> <i>~ фронтально</i>	Ходьба с опорой на всю ступню 2 мин

ОКТАБРЬ: II неделя МОТИВАЦИЯ: « В гости к зверятам»-мл.

1 часть : построение в колонну друг за другом, ходьба в колонне, бег с ускорением и замедлением темпа. Перестроение в круг, проверив расстояние.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	ЛАЗАНИЕ	«Беговая дорожка»
«Звериная зарядка»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10 см), держа руки в стороны. (мы как цапли шагаем, выше ноги поднимаем) (2-3р.) ~ <i>поточно (по подгруппам)</i> ~ <i>воспитатель</i> <i>устанавливает лестницу</i> ~ <i>показ инструктора</i>	Прыжки на месте с поворото вокруг себя (6х3 раза) (зайка – смелый и трусишка) ~ <i>фронтально (после ОРУ)</i> ~ <i>объяснение и показ</i> <i>воспитателя</i>	Ползание за катящимися предметами в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, двигая мяч головой и рукой (ёжики, мишки с яблочками играют) (1-2мин.) ~ <i>поточно (по подгруппам)</i> ~ <i>показ инструктора</i>	Ходьба – 1 мин Со страховкой педагога

ОКТАБРЬ: III неделя МОТИВАЦИЯ: « В гости к зверятам»-мл.

1 часть: построение в колонну друг за другом, ходьба с высоким подниманием колена и на полусогнутых («перешагиваем через брёвна, проходим под ветками»), бег друг за другом. Перестроение в две колонны с помощью ориентиров (кружочки).

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	ЛАЗАНИЕ	Метание
« Звериная зарядка»	<p>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота =15-20 см)</p> <p><i>(«цапли шагают, выше ножки поднимают»)</i></p> <p>~ инструктор объясняет, ребенок показывает</p> <p>~ воспитатель устанавливает лестницу</p> <p>~ подгруппа</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (6*8р.)</p> <p><i>(« веселые лягушата прыгают по кочкам»)</i></p> <p>~ инструктор показывает</p> <p>~ воспитатель раскладывает кружочки –«кочки»</p> <p>~ фронтально</p>	<p>Ползание за катящимся предметом по прямой с изменением темпа.</p> <p><i>(дети изображают разных животных: :котят ,щенят, телят и др.)</i></p> <p>~ инструктор объясняет, ребенок показывает</p> <p>~ корзину с мячами по количеству детей устанавливает инструктор</p> <p>~ подгруппа</p>	<p>Бросание мяча воспитателю и поймать его обратно</p> <p>2 мин</p>

ОКТАБРЬ: IV неделя МОТИВАЦИЯ: «Путешествие на самолёте»-мл.

1 часть: Ходьба в колонне друг за другом и бег, по сигналу инструктора встать на ориентиры.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	ЛАЗАНИЕ	Метание
<p>«Ремонт самолётов»</p> <p>1 «Проверка крыльев самолёта» (руки в стороны – опустить)</p> <p>2. « Проверка видимости» (наклон с рукой около лба вперёд, другая рука на поясе)</p> <p>3. « Заводим моторчики» (бег по залу в рассыпную с остановкой на сигнал, произнося звук «ж») – 2 раза</p> <p>4. Упражнение на дыхание «Шарики надует» (контроль вдоха и выдоха – руки на животе)</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 20 см.) и предметы разной высоты.(1-2р.)</p> <p><i>(детям предлагается выбор предметов разной высоты, которые раскладываются по залу совместно с детьми: кубики, кирпичики, кружочки)</i></p> <p>~ <i>показ ребёнком</i></p> <p>~ <i>фронтально</i></p> <p>~ <i>по сигналу инструктора все предметы убираются по местам.</i></p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд с ускорением и замедлением темпа. (1-2 мин. ,чередую с ходьбой)</p> <p><i>(инструктор задаёт нужный темп с помощью бубна, а дети изображают разных животных: лягушка, кузнечик, белочка и др.)</i></p> <p>~ <i>показ ребёнком</i></p> <p>~ <i>фронтально</i></p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках. (2-3р.)</p> <p><i>(«Мы, как мишки поползём», нам нужны ладошки – показали, большие пальчики – показали, и коленочки – похлопали по коленочкам)</i></p> <p>~ <i>показ инструктором</i></p> <p>~ <i>точно (2 подгруппы)</i></p> <p>~ <i>воспитатель устанавливает скамейки.</i></p>	<p>Поймай мяч</p> <p>Дети, заранее готовят руки, выставляя их вперед, прижимают мяч к груди</p>

НОЯБРЬ: I неделя МОТИВАЦИЯ: «Мишкины друзья!» -мл.

1 часть: Построение в колонну др. за др., ходьба в колонне, бег с ускорением и замедлением темпа. Перестроение в 2 колонны по ориентирам.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПРЫЖКИ	Диск здоровья
<p>«Звериная зарядка» («слон», «птица», «лягушата», «жирафы») ~ С/м – «нарисуем пятнышки» (делаем надавливание пальчиками, кулачками, ладошками)</p> <p>~ ДУ –«Заблудились мы в лесу громко скажем мы Ау!» (<u>вдох</u> –носом, <u>выдох</u> – <u>произносим</u> Ау, помогая руками)</p>	<p>Ходьба по наклонной доске и спуск с нее.</p> <p>(мишка боится пройти по мостику ,научим его)</p> <p>~ <i>показ инструктора</i></p> <p>~ <i>поточно (2-3р.)</i></p>	<p>Ползание по мягкой подушке на низких четвереньках.</p> <p>(как ежики ,помогают нам локти и колени)</p> <p>~ <i>показ ребенком</i></p> <p>~ <i>поточно (2-3р.)</i></p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте в паре.</p> <p>(игровое упражнение: «Найди пару»- дети выполняют прыжки паре ,держась за руки; по сигналу меняются местами)</p> <p>~ <i>показ и объяснение инструктора</i></p> <p>~ <i>фронтально</i></p>	<p>Диск здоровья</p> <p>Диск «Здоровье» - И.п. – стоя одной ногой на диске, вращать диск – 1 мин</p>

НОЯБРЬ: II неделя МОТИВАЦИЯ: «В гости к мячикам и зайке».-мл.

1 часть: Ходьба др. за др.(«великаны»- широким шагом, «гномы»- пяточка к носочку) ; легкий бег в колонне др. за др.

(ногу опускаем на пол мягко- носочек –пяточка).Перестроение в 2 колонны, звеньями по ориентиру.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	Прыжки из ямки в ямку
ОРУ (с мячиками) К.К.Утробина с.49 ~Д.У. –«Ветерок» <u>вдох</u> - носом, <u>выдох</u> –ртом, губы трубочкой, в разные направления	Ходьба на носочках по наклонной доске и спуск с нее, держа руки всторны. (детям предлагается спуститься как «ветерок») ~ <i>показ ребенком</i> ~ <i>инструктор устанавливает</i> <i>и убирает предметы</i> ~ <i>поточно 2-3р.</i>	Прокатывание мяча руками между предметами. (мячики с нами поиграют- «Попади в ворота») ~ <i>инструктор показывает</i> <i>совместно с ребенком</i> ~ <i>воспитатель помогает</i> <i>устанавливать воротники</i> <i>(столбики и кубики), после</i> <i>дети помогают убирать</i> ~ <i>фронтально (в паре)5-бр.</i>	Подъем по наклонной лесенке на высоких четвереньках и ползание на средних четвереньках по гимнастической скамейке. 3 (чтобы к зайчику попасть, необходимо преодолеть трудный путь: гору и мост) ~ <i>объясняет инструктор,</i> <i>показывает ребенок</i> ~ <i>воспитатель</i> <i>устанавливает и убирает</i> <i>предметы</i> ~ <i>поточно (2-3р.)</i>	Плоские обручи друг за другом (ямки) Дети становятся в одну колонну и осуществляют прыжки с продвижением вперед, приземляясь на полусогнутые ноги. (3-4 обруча)

НОЯБРЬ: III неделя МОТИВАЦИЯ: «Непослушные котята». –мл.

1 часть: ходьба в колонне др. за др., ходьба имитирующая походку кошки «на мягких лапках», бег с постановкой по сигналу- слово «мышка». Перестроение в две колонны по ориентирам.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	Беговая дорожка
<p>С/Массаж 40-60 с ОРУ с мячами (К.К.Утробина с.49) ~ ДУ : «Подуем на мячики»</p>	<p>Подъем по наклонной доске и ходьба по гимнастической скамейке. (при подъеме выполнять широкий шаг ,сгибая ногу в колене) <i>~ показ инструктора</i> <i>~ инструктор устанавливает и убирает предметы</i> <i>~ поточно 2-3р.</i></p>	<p>Прокатывание мяча в воротники. (котята играют , игровое упражнение: «Прокати между ног») <i>~ инструктор показывает совместно с ребенком</i> <i>~ фронтально (в паре)5-6р.</i></p>	<p>Ползание на средних четвереньках до воротников и подлезание на животе с помощью рук, произвольным способом. <i>~ показ ребенком</i> <i>~воспитатель устанавливает и убирает предметы</i> <i>~ поточно 2-3р.</i></p>	<p>Ходьба 1 мин.</p>

НОЯБРЬ: IV неделя МОТИВАЦИЯ: «Котята и щенята» -мл.

I часть: Ходьба др. за др. в колонне легкий бег в колонне др. за др. (ногу опускаем на пол мягко- носочек –пяточка) как «котят» и «щенят».Перестроение враспынную.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ПОЛЗАНИЕ	Подлезание под дугу
<p>С/Массаж 40 -60 с</p> <p>«Зарядка для щенят и котят»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Клубочек» - «Потягушки» - «С боку на бок повернись» - «Посмотри на хвостик» 	<p>Прыжки в высоту через веревочку (5-10 см).</p> <p>(посмотри как мячик скачет)</p> <p><i>~ поточно (2-3р.)</i></p> <p><i>~ инструктор объясняет, ребенок показывает</i></p> <p><i>~ воспитатель устанавливает веревку</i></p>	<p>Прокатывание, бросание мяча под и над веревочкой.</p> <p><i>~ поточно (2-3р.)</i></p> <p><i>~ инструктор объясняет, ребенок показывает</i></p> <p><i>~ инструктор контролирует выполнение движения</i></p>	<p>Подлезание под препятствие- веревочку любым способом.</p> <p>(как мячик)</p> <p><i>~ поточно (2-3р.)</i></p> <p><i>~ инструктор объясняет, ребенок показывает</i></p> <p><i>~ инструктор контролирует выполнение движения</i></p>	<p>Уделить внимание правильному положению</p>

ДЕКАБРЬ: I неделя МОТИВАЦИЯ: « Светофор и цветные автомобили» - мл.

I часть :Ходьба, бег в колонне друг за другом по прямой, «змейкой». По сигналу: «стоп»- кружок красного цвета, дети останавливаются. ОРУ выполняются в рассыпную по залу.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	Прыжки - батут
<p>«Ремонт автомобилей»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Моем стекла» - «Под машину посмотри» - «Накчай колеса» (в паре) - Д/У «Заправляемся бензином» <u>Вдох</u> носом кулачки прижаты к груди, <u>выдох</u> наклон туловища вперед, руки вниз с произнесением звука «С». - Бег с остановкой по сигналу. (едем в гости к мячикам) , 	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны.</p> <p>(мячик пробежит, а ребята пройдут осторожно. Почему нельзя торопиться?)</p> <p>~ <i>поточно (2-3р.)</i></p> <p>~ <i>инструктор объясняет и показывает</i></p> <p>~ <i>инструктор устанавливает 2 скамейки</i></p>	<p>Бросок двумя руками снизу в обруч, прокатывание мяча по скамейке.</p> <p>(помоги мячику перепрыгнуть)</p> <p>~ <i>поточно (2-3р.)</i></p> <p>~ <i>инструктор показывает</i></p> <p>~ <i>инструктор контролирует упр.на скамейке</i></p>	<p>Пролезание в обруч не касаясь его руками и ногами.</p> <p>~ <i>поточно (2-3р.)</i></p> <p>~ <i>инструктор объясняет и показывает</i></p> <p>~ <i>воспитатель держит обруч над полом и контролирует действия детей</i></p>	<p>1 мин</p> <p>Заменить на ходьбу с высоким подниманием колена.</p>

ДЕКАБРЬ: II неделя МОТИВАЦИЯ: « Светофор и цветные автомобили» - мл.

I часть : Ходьба, бег в колонне друг за другом по прямой, «змейкой». По сигналу: «стоп»- кружок красного цвета, дети останавливаются на станциях.(ОРУ выполняются в круге, см. предыдущее занятие)

РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ору
<p>Ходьба по веревке(тропинке), по скамейке(мостику), держа руки в стороны.</p> <p><i>~ инструктор объясняет, ребенок показывает</i></p> <p><i>~ поточно (2-3р.)</i></p> <p><i>~ инструктор контролирует действия детей</i></p>	<p>Прыжки вверх с места с целью достать предмет.</p> <p><i>~ инструктор объясняет, ребенок показывает</i></p> <p><i>~ поточно (2-3р.)</i></p> <p><i>~ инструктор контролирует действия детей</i></p>	<p>Бросок мяча двумя руками снизу вверх , стараясь попасть в обруч.</p> <p><i>~ инструктор объясняет, ребенок показывает</i></p> <p><i>~ поточно (2-3р.)</i></p> <p><i>~ инструктор держит обруч над полом и контролирует действия детей</i></p>	<p>Пролезание в тоннель произвольным способом.</p> <p><i>~ инструктор объясняет, ребенок показывает</i></p> <p><i>~ поточно (2-3р.)</i></p> <p><i>~ воспитатель контролирует действия детей</i></p>	<p>Гимнастика с гантелями</p>

ДЕКАБРЬ: III неделя МОТИВАЦИЯ: «В гости к мячикам»» - мл.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНАЯ ИГРА
<i>(дети выполняют различные действия с мячом, сочетая с движениями: равновесие –«Покружись –остановись»; прыжки - «Прыгаем как мячики»; метание – «Догони мяч» и другие, которые придумывают сами.)</i>				«Есть у меня ...» <u>Цель:</u> развитие слухового внимания, закрепление знаний о частях тела.

ДЕКАБРЬ: VI неделя МОТИВАЦИЯ: «На лошадках» - мл.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	Диск здоровья
Упражнения с кубиками. На скамейке.	Ходьба по кочкам – 2 мин Ходба боком, приставным шагом на скамейке.	Метание в цель. Кольцеброс.	Ползание по скамье с опорой на ладони и и ступни. 2-3 раза	Диск «Здоровье» - И.п. – стоя двумя ногами на диске, руки на поясе, вращаться

ЯНВАРЬ: I неделя МОТИВАЦИЯ: «Терем -теремок» - мл.

I часть :Ходьба, бег в колонне друг за другом по прямой, «змейкой». По сигналу: «стоп»- кружок красного цвета, дети останавливаются. ОРУ выполняются врассыпную по залу.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	РАВНОВЕСИЕ	Массажная дорожка –
«Звериная зарядка» (выполнение имитационных упражнений по показу взрослого)	Прыжки врассыпную по залу и спрыгивание с высоты вниз. (дети выполняют упражнение, передавая образ лягушки-квакушки) ~ фронтально (5-6р.) ~ инструктор объясняет и показывает ~ инструктор устанавливает 2 скамейки	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его. (помоги мячику перепрыгнуть) ~ фронтально (2-3р.) ~ инструктор показывает	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой (дети выполняют упражнения, передавая образ крадущейся мышки) ~ поточно (2-3р.) ~ инструктор объясняет и показывает	для развития координации, массажа стоп. Ходьба по самодельной дорожке из пробок и по канату 2 мин

ЯНВАРЬ: II неделя МОТИВАЦИЯ: «Цирк» - мл.

I часть :Ходьба, бег в колонне друг за другом по прямой, «змейкой». По сигналу: «стоп»- кружок красного цвета, дети останавливаются. ОРУ выполняются в рассыпную по залу.

ОРУ	ПРЫЖКИ	РАВНОВЕСИЕ	ЛАЗАНИЕ	Диск «Здоровье»
ОРУ с набивными кубиками. -	Спрыгивание с высоты в обозначенное место.(высота 30-40 см) (дети выполняют упражнение, передавая образ акробата) <i>~ Подгруппа №1 (2-3 р.)</i> <i>~ указания инструктора и показ ребенка</i> <i>~ инструктор устанавливает 2 скамейки</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой (выполнить образ передавая образ крадущейся кошки, лисы) <i>~ подгруппа №1 (2-3р.)</i> <i>~ указания инструктора и показ ребенка</i>	Проползание в тоннель произвольным способом. (выполнить образ передавая образ медвежонка) <i>~ подгруппа №2 (2-3р.)</i> <i>~ указания инструктора и показ ребенка</i>	- И.п. – стоя двумя ногами на диске, руки на поясе, вращаться

ЯНВАРЬ: III неделя МОТИВАЦИЯ: «Цирк» - мл.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	Массажная дорожка –
<p>ОРУ с обручем</p> <p>Указания инструктора и показ ребенком.</p> <p>-</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой.</p> <p>(выполнять упражнение, передавая образ гимнаста)</p> <p>~ Подгруппа №1 (2-3 р.)</p> <p>~ указания инструктора и показ ребенка</p> <p>~ инструктор устанавливает 2 скамейки</p>	<p>Метание мешочков правой рукой способом снизу в цель (корзину).</p> <p>~ подгруппа №2 (2-3р.)</p> <p>~ показ инструктора</p>	<p>Проползание в тоннель произвольным способом.</p> <p>(выполнить образ передавая образ медвежонка, мышки, крота)</p> <p>~ подгруппа №1 (2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора и показ ребенка</p>	<p>для развития координации, массажа стоп.</p> <p>Ходьба по самодельной дорожке из пробок и по канату 2 мин</p>

ЯНВАРЬ: IV неделя МОТИВАЦИЯ: «Вот зима, кругом бело» - мл.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ -2	МЕТАНИЕ -1	ЛАЗАНИЕ -3	ПОДВИЖНАЯ ИГРА
<p>Цель: приучать трансформировать движения в зависимости от образного задания, развивать творческое мышление.(занятие по сюжету «Пргулка в зимний лес»: одеваем одежду, идем быстро медленно, едем с горки, идем по сугробам, перешагиваем деревья, пролезаем под кустами и т.д.)</p>				<p>«Снежки» <u>Цель:</u> упражнять в метании, развитие быстроты реакции, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу. (использовать ватные снежки) «Брусочки» <u>Цель:</u> развитие мелкой моторики руки, умения сохранять равновесие. (придумать разные способы игры с брусочком)</p>

ФЕВРАЛЬ: I неделя МОТИВАЦИЯ: «Сильные и ловкие ножки» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	РАВНОВЕСИЕ	Прыжки
<p>С кубиками. - Д/У «Подуем на кубики»- <u>Вдох</u> носом, <u>выдох</u> ртом. (дуем на кубики, кубикам жарко)</p>	<p>Прыжки в длину с места. (тренируем наши сильные ножки) ~ фронтально (5-6р.) ~ инструктор объясняет и показывает</p>	<p>Метание мешочков правой и левой рукой способом снизу в цель(корзину). (помоги мячику перепрыгнуть) ~ Подгруппа №2 (2-3р.) ~ инструктор показывает</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке и спуск по наклонной доске, сохраняя равновесие. (дети выполняют упражнения, передавая образ крадущейся мышки) ~ Подгруппа №1 (2-3р.) ~ указания инструктора и показ ребенка</p>	<p><i>Дети выполняют прыжки на двух ногах между предметами, энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками.</i></p>

ФЕВРАЛЬ: II неделя МОТИВАЦИЯ: «Сильные и ловкие ручки» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	РАВНОВЕСИЕ	релаксация
<p>С кубиками. - Д/У «Подуем на кубики»- <u>Вдох</u> носом, <u>выдох</u> ртом. (дуем на кубики, кубикам жарко)</p>	<p>Прыжки в длину с места. (расстояние 40- 50- 60 см) (тренируем наши сильные ножки) ~ Подгруппа №1 (2-3р.) ~ инструктор объясняет и показывает, вместе с ребенком</p>	<p>Метание мешочков правой и левой рукой способом снизу в цель(обручи). (помоги мячику перепрыгнуть) ~ Подгруппа №1 (2-3р.) ~ указания инструктора и показ ребенка</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. (дети выполняют упражнения, передавая образ: медвежонка, коровки и т.д.) ~ Подгруппа №2 (2-3р.) ~ инструктор показывает</p>	<p><i>Игровые упражнения на расслабление)</i></p>

ФЕВРАЛЬ: III неделя МОТИВАЦИЯ: «Ловкий – я !» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	РАВНОВЕСИЕ	ползание
<p>С мячиками. - Д/У «Подуем на мячики»- <u>Вдох</u> носом, <u>выдох</u> ртом (дуем на мячики, мячикам жарко)</p>	<p>Прыжки в длину с места. (расстояние 40- 50- 60 см)</p> <p>(дети выбирают разные ручки- разной ширины)</p> <p>~ Подгруппа №1 (2-3р.)</p> <p>~ показ ребенка</p>	<p>Бросание мяча вверх и попытка поймать его.</p> <p>(дети держат мяч в «корзиночке» -пальцы рук и ладони держат мяч с обеих сторон, подбрасывают со словами «Подбрось –поймай – упасть не давай»)</p> <p>~ Фронтально</p> <p>~ инструктор показывает</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке на высоких, средних низких четвереньках.</p> <p>(дети выполняют упражнения, передавая образ: ёжика, собачки, кошки и т.д.)</p> <p>~ Подгруппа №2 (2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора и показ ребенка</p>	<p><i>(Игровые упражнения на расслабление)</i></p> <p><i>Ползание под дугу, не касаясь руками пола.</i></p>

ФЕВРАЛЬ: IV неделя МОТИВАЦИЯ: «Я умею помогать себе» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	РАВНОВЕСИЕ	Подлезание
<p>С мячиками. - Д/У «Подуем на мячики»- <u>Вдох</u> носом, <u>выдох</u> ртом (дуем на мячики, мячикам жарко)</p>	<p>Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе). (дети выполняют упражнение с использованием ориентиров) ~ <i>Фронтально</i> ~ <i>инструктор показывает</i></p>	<p>Игровое упражнение «Подбрось –поймай, упасть не давай») (после выполнения упражнения дети самостоятельно придумывают действия с мячом) ~ <i>Фронтально</i> ~ <i>инструктор показывает</i></p>	<p>Переползание через препятствие (бревно) боком.(высота 40 см) (дети рассказывают о том , какие части тела тренируются при выполнении упражнения) ~ <i>Поточно</i> ~ <i>указания инструктора и показ ребенка</i></p>	<p><i>Подлезание под канат</i> <i>Обратить внимание на исходную черту</i></p>

МАРТ: I неделя МОТИВАЦИЯ: «Вот она полезная игра» - мл.

РАВНОВЕСИЕ -1	ПРЫЖКИ -2	МЕТАНИЕ -3	БЕГ -4	Диск здоровья
«Повторяй мой танец» (дети повторяют танцевальные движения с лентами за инструктором)	«Зайка серенький сидит» <u>Цель:</u> упражнять в прыжках на месте в движении, овладение языком движения, развитие слухового внимания.	Игровое упражнение «Подбрось –поймай, упасть не давай») <u>Цель:</u> упражнять в бросках вверх, вперед снизу, сверху.	«Медведь» <u>Цель:</u> развитие ловкости и быстроты бега с увертыванием по прямой, точно реагировать на сигнал	- И.п. – стоя двумя ногами на диске, руки на поясе, вращаться – 2 мин

МАРТ: II неделя МОТИВАЦИЯ: «Полезные предметы» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	РАВНОВЕСИЕ	Беговая дорожка
<p>С погремушками. - Д/У «Ветерок» <u>Вдох</u> - носом, <u>Выдох</u> –ртом. (подуйте на меня , жарко мне и чуть пятиться назад – ой, какие вы сильные)</p>	<p>Перепрыгивание предметов небольшой высоты, стараясь приземлиться на ступни с поворотом к предмету. (Игровое упражнение «Хожу, гуляю и смотрю сейчас погремушку заберу » педагог по окончании слов пытается забрать погремушки, дети прячут за спинки, пока педагог говорит слова дети перепрыгивают предметы) ~ Фронтально(5-6-р.) ~ указания инструктора и показ ребенка</p>	<p>Бросание большого мяча вдаль двумя руками через веревку. (по сигналу :приготовились – бросили) ~ Фронтально(5-6-р.) ~ инструктор показывает</p>	<p>Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга. ~ Поточно(2-3 р.) ~ инструктор показывает</p>	<p>Ходьба – 1 мин Со страховкой педагога</p>

МАРТ: III неделя МОТИВАЦИЯ: «Полезные предметы» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	РАВНОВЕСИЕ	ЛАЗАНИЕ	Метание
<p>С колечками, кружочками. - Д/У «Ветерок» <u>Вдох</u> - носом, <u>Выдох</u> –ртом. (подуйте на меня , жарко мне и чуть пятиться назад – ой, какие вы сильные)</p>	<p>Прыжки через предметы с продвижением вперед (высота 5-10 см)</p> <p>~ Подгруппа №2 (2-3р.)</p> <p>~ показ инструктора</p>	<p>Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга.</p> <p>~ Подгруппа №1 (2-3р.)</p> <p>~ инструктор показывает</p>	<p>Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки и спуск с неё.</p> <p>~ Подгруппа №2 (2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора и показ</p>	<p><i>Прокатывание мячей в прямом положении друг другу</i></p>

МАРТ: IV неделя МОТИВАЦИЯ: «Я умею помогать себе сам» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	РАВНОВЕСИЕ	ЛАЗАНИЕ	Метание
<p>С колечками, кружочками. Самомассаж ушных раковин</p> <p>- Д/У «Ветерок» <u>Вдох</u> - носом, <u>Выдох</u> –ртом. (подуйте на меня , жарко мне и чуть пятиться назад – ой, какие вы сильные)</p>	<p>Прыжки через предметы с продвижением вперед (высота 5-10 см)</p> <p>~ Подгруппа №2 (2-3р.)</p> <p>~ показ ребенка</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.</p> <p>~ Подгруппа №1 (2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора и показ ребенка</p>	<p>Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки и спуск с неё.</p> <p>~ Подгруппа №1 (2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора и показ ребенка</p>	<p><i>Метание в цель горизонтальную (обруч)</i></p>

АПРЕЛЬ: I неделя МОТИВАЦИЯ: «Весна, весна на улице» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	РАВНОВЕСИЕ	ЛАЗАНИЕ	ходьба
Гимнастика на розовых матах. Упражнение с веревочкой	Батут – 1 мин. Страховка инструктора.	Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейки.	Проползти на ладонях и коленях между предметами. На примере ребенка дается показ и объяснение задания.	Ходьба по канату приставным шагом (профилактика плоскостопия)

АПРЕЛЬ: II неделя МОТИВАЦИЯ: «Мы самостоятельные» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	РАВНОВЕСИЕ	Малоподвижная игра
<p>С веревочкой.</p> <p>Самомассаж ушных раковин</p> <p>- Д/У «Ветерок» <u>Вдох</u> - носом, <u>Выдох</u> –ртом.</p> <p>(дуем на веревку, у кого качается – сильные легкие)</p>	<p>Прыжки через предметы с продвижением вперед (высота 10 см)</p> <p>(дети совместно с инструктором раскладывают предметы разной высоты – «прыжковое поле»)</p> <p>~ Фронтально</p> <p>~ показ ребенка</p>	<p>Бросание мяча инструктору и ловля его двумя руками, не прижимая к груди.</p> <p>~ Поточно(2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, сохраняя равновесие, держа руки в стороны.</p> <p>~ Поточно(2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора и показ ребенка</p>	<p>«Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p><u>Цель:</u> развитие ловкости, развитие умения владения мячом, развитие двигательного воображения, умения действовать самостоятельно.</p> <p>Учить детей ловить мячик двумя руками.</p>

АПРЕЛЬ: III неделя МОТИВАЦИЯ: «Мой веселый, звонкий мяч» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	РАВНОВЕСИЕ	Диск «здоровье»
<p>С большими мячами.</p> <p>Самомассаж ушных раковин</p> <p>- Д/У «Ветерок» <u>Вдох</u> - носом, <u>Выдох</u> –ртом.</p> <p>(дуем на веревку, у кого качается – сильные легкие)</p>	<p>(Дети выполняют упражнения с разными мячами, сочетая их с основными движениями: прыжки – «перепрыгни мяч»; метание – попади в обруч; равновесие – одна нога на мяче и др.- «тележка», «карандаш», «пенек», «пингвины»)</p>			<p>- И.п. – стоя двумя ногами на диске, руки на поясе, вращаться – 2 мин</p>

АПРЕЛЬ: IV неделя МОТИВАЦИЯ: «Путешествие в горы» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	ЛАЗАНИЕ	РАВНОВЕСИЕ	Беговая дорожка
<p>С лентами</p> <p>Самомассаж ушных раковин</p> <p>- Д/У «Надуваем шарики»</p> <p><u>Вдох</u> -носом, <u>Выдох</u> –ртом.</p> <p>(лежа на полу, руки на животе поднимаются, на <u>выдохе</u> опускаются)</p>	<p>Прямой галоп по залу перепрыгивая препятствия. (высота 15 см)</p> <p>(дети двигаются по залу колонне друг за другом)</p> <p>~ Фронтально</p> <p>~ показ инструктора</p>	<p>Подъем по гимнастической стенке произвольным способом</p> <p>~ Поточно(2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке на носочках и спуск с по наклонной доске, сохраняя равновесие, держа руки в стороны.</p> <p>(выполнить упражнение передавая образ скалолаза)</p> <p>~ Поточно(2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора и показ</p>	<p>Ходьба 3 мин</p>

МАЙ: I неделя МОТИВАЦИЯ: «Необитаемый остров» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	Прыжки
<p>С кубиками</p> <p>Самомассаж ушных раковин</p> <p>- Д/У «Надуваем шарики»</p> <p><u>Вдох</u> -носом, <u>Выдох</u> –ртом.</p> <p>(лежа на полу, руки на животе поднимаются, на <u>выдохе</u> опускаются)</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед, чередуя с бегом, строим самостоятельно прыжковую дорожку из кубиков разной высоты и разного расстояния.</p> <p>(дети двигаются по залу колонне друг за другом)</p> <p>~ Фронтально</p> <p>~ показ инструктора</p>	<p>Бросок мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель(расстояние 2,5 – 5 м)</p> <p>~ Подгруппа №2 (2-3р.)</p> <p>~ показ и указания инструктора</p>	<p>Подъем по гимнастической стенке произвольным способом, обращая внимание на положение большого пальца снизу), руки на уровне глаз, сначала руки поднимаются, затем ноги.</p> <p>(выполнить упражнение передавая образ скалолаза)</p> <p>~ Подгруппа №1(2-3р.)</p> <p>~ указания инструктора и показ ребенка</p>	<p>Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</p>

МАЙ: II неделя МОТИВАЦИЯ: «В походе» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	Массажная дорожка
<p>С лентами</p> <p>Самомассаж ушных раковин</p> <p>- Д/У «Надуваем шарики»</p> <p><u>Вдох</u> -носом, <u>Выдох</u> –ртом.</p> <p>(лежа на полу, руки на животе поднимаются, на <u>выдохе</u> опускаются)</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед, чередуя с бегом.</p> <p>(дети двигаются по залу колонне друг за другом)</p> <p>~ <i>Фронтально</i></p> <p>~ <i>показ инструктора</i></p>	<p>Бросок мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель(расстояние 2,5 – 5 м)</p> <p>~ <i>Подгруппа №2 (2-3р.)</i></p> <p>~ <i>показ и указания инструктора</i></p>	<p>Подъем по гимнастической стенке произвольным способом, обращая внимание на положение большого пальца(снизу), руки на уровне глаз, сначала руки поднимаются, затем ноги.</p> <p>(выполнить упражнение передавая образ скалолаза)</p> <p>~ <i>Подгруппа №1(2-3р.)</i></p> <p>~ <i>указания инструктора и показ ребенка</i></p>	<p>Ходьба по массажной дорожке голый ступней - 2 мин</p> <p><i>фронтально</i></p>

МАЙ: III неделя МОТИВАЦИЯ: «Я победитель! – мои рекорды» - мл.

ОРУ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	Тренажер «Степпер» («ступеньки»)
<p>С кубиками Самомассаж ушных раковин</p> <p>- Д/У «Надуваем шарики» <u>Вдох</u> -носом, <u>Выдох</u> –ртом. (лежа на полу, руки на животе поднимаются, на <u>выдохе</u> опускаются)</p>	<p>Прыжки в длину сместа</p> <p>(Чьи ножки сильнее? Кто перепрыгнет желтый ручей – узкий 50см, кто синий- широкий 60см)</p>	<p>Бросок мешочка правой и левой рукой. (расстояние 2,5 – 5 м)</p> <p>(Чьи руки сильнее? Кто добросит до желтого -ближе, кто до синего – дальний, тот победитель!)</p>	<p>Подъем по гимнастической стенке произвольным способом, обращая внимание на положение большого пальца(снизу), руки на уровне глаз, сначала руки поднимаются, затем ноги.</p> <p>(кто задел ленту – тот победитель)</p>	<p>Ходьба с опорой на всю ступню</p> <p>2 мин</p>

МАЙ: IV неделя МОТИВАЦИЯ: «Я победитель! – мои рекорды» - мл.

ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	ХОДЬБА	МЕТАНИЕ	Метание
С кубиками Самомассаж ушных раковин - Д/У «Надуваем шарики» <u>Вдох</u> -носом, <u>Выдох</u> –ртом. (лежа на полу, руки на животе поднимаются, на <u>выдохе</u> опускаются)	Сохранять равновесие стоя , руки в стороны, пятка к носку.	Выполнить ходьбу в шеренге до ориентира. (игр. Упр. «шагаем как солдаты на параде»; мальчики шагают девочки смотрят)	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. (игр. Упр. «подбрось поймай – упасть не давай»)	Разучить с детьми бросание мешочков в горизонтальную цель. Показ ребенком.