

## 1 младшая группа (2-3 года)

Задачи: закреплять умение бросать мяч из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках; развивать чувство равновесия; совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении; вызывать интерес к действиям с мячом.

*Пособия.* По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

*Методика проведения занятия.* Предлагаем ребенку взять в каждую руку по одному кубику.

**1 часть.** Ходьба и бег за взрослым. Остановиться в разных местах.

**2 часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).**

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны (6—7 раз).

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед «показать кубики воспитателю», вернуться в исходное положение — спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола) (4 -6) раз.

3. *И. п.:* стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание (4—6 раз).

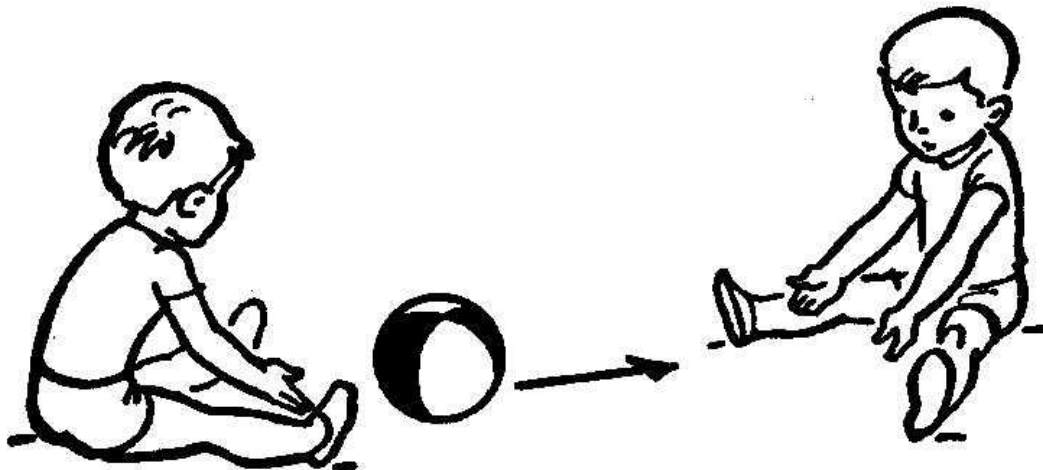
4. Пскоки на двух ногах на месте (15—20 с). Ходьба. Положить кубики на место.

### Основные виды движений.

Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35 см) — «муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2—3 раза).

Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети с мячами становятся за линией. Вначале взрослый(мама или папа) проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили». Это помогает регулировать темп. Затем ребенок берет мяч, возвращаются на место и вновь бросает. Упражнение повторяется 4—5 раз.

*Подвижная игра «Прокати мяч»* (2—3 раза).



*Содержание игры.* Ребенок садится на пол со взрослым друг против друга на расстоянии 1,5—2 м и катают друг другу мяч.

**3 часть.** Ходьба обычным шагом и на нос

## 2 младшая группа (3-4 года)

Задачи: повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**1-я часть** Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

**2-я часть. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, поднять вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрями вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

**Основные виды движений.**

**1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.** Взрослый показывает упражнение объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч.

Предлагает занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его.

**2. Прыжки «Через канавку».** На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза.

**Подвижная игра «Мы топаем ногами».** Взрослый вместе с детьми становится на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети со взрослым образуют круг и продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время взрослый говорит: «Стой!» Дети замедляют движение

останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

<https://www.youtube.com/watch?v=wT3PtWQVSpk>

**3-я часть.** Ходьба под музыкальное сопровождение.

## Средняя группа (4-5 лет)

Задачи: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; закрепить умения прыгать в длину с места; упражнять в прокатывании мяча между кубиками.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.

### **2 часть. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).

### **Основные виды движений.**

1. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.

2. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

**Подвижная игра . «Совушка».** Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу взрослого: «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.

<https://www.youtube.com/watch?v=xvA51imvqJs&t=41s>

### **3 часть. Игра малой подвижности «Найди предмет»**

Взрослый показывает детям флажок ( или другую игрушку) и говорит, что он его спрячет. Затем взрослый предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, взрослый прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

## Старшая группа (5-6 лет)

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отбатывать навыки бросания мяча о стену.

**1 часть.** Ходьба и бег с поворотом на сигнал в другую сторону.

**2 часть. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

**Основные виды движений.**

1. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

**Подвижная игра: «Рыбак и рыбка».** Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре взрослый, он вращает по кругу скакалку. По мере приближения скакалки ребенку следует подпрыгнуть на месте, не задев за нее. Упражнение повторяется 3-4 раза.

<https://www.youtube.com/watch?v=FymaTUI3PLw>

**3 часть. Малоподвижная игра «Великаны и гномы».**

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шепотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.

## Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи: упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках; закреплять умения пролазить в обруч не задевая его.

**1 часть.** Ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег.

### 2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

### Основные виды движений.

1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).
2. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).
3. «Пас друг другу». Взрослый и ребенок прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние 1,5—2 м).

### Подвижная игра: «Ловишки» (с ленточками)

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

В домашних условиях можно изменить игру: ребенок и взрослый цепляют ленту и пытаются вытянуть ее друг у друга, кто первый вытянет ленту тот и победил!

<https://www.youtube.com/watch?v=3VaXyoUX58Q>

### 3 часть. Игра малой подвижности «Найди предмет»

Взрослый показывает детям флажок (или другую игрушку) и говорит, что он его спрячет. Затем взрослый предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, взрослый прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.