

Картотека занятий по физической культуре для детей с нарушением слуха в ДОУ

Физическое воспитание является составной частью системы коррекционно - педагогической работы с детьми с нарушенным слухом. Большое значение правильно организованной работы по физическому воспитанию объясняется наличием разнообразных особенностей физического и двигательного развития дошкольников, преодоление которых требует создания особых условий и использования специальных методов и приемов.

Картотека занятий предназначена для работы с глухими детьми 3–5 года обучения и содержит необходимый материал для организации занятий по физкультуре.

На каждом занятии решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Это:

- охрана и укрепление здоровья детей, развитие способности к двигательной активности;
- развитие основных видов движения;
- развитие физических способностей глухих детей;
- формирование самостоятельности, дисциплинированности, умение взаимодействовать со сверстниками;
- коррекция психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления) и обогащение речевого развития.

Занятие №1-2 (3 неделя сентября)

Программное содержание: продолжать учить детей бросать мяч о стену и ловить двумя руками; ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

Оборудование: мячи по количеству детей, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, прыгать, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; ползать на четвереньках. Будем играть. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин. Ходьба в колонну по одному на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Обычная ходьба. – 3-4 мин.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с мячом.

1.И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него; 2- мяч на лопатки; 3- мяч вверх; 4- И.п. -6-8 раз.

2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо; 2-И.п.; 3-4- то же влево

(5-6 раз).

3. И.п.- о.с., мяч на полу. 1-4- поставив ступню на мяч, катать его вперед - назад. Затем поменять ногу. (3-4 раза).

4. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1-3- пружинящий наклон вперед. 4- И.п.(3-4 раза).

5.И.п.- о.с., мяч внизу.1-присед, колени развести, мяч вперед , 2-встать (6-8 раз).

6.И.п.- о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча.(8-9 раз).

ОВД.

1. Бросать мяч об стену и ловить его двумя руками (10-12 раз).

2. Прыгать вперед на двух ногах.

3. Ползать на четвереньках по кругу друг за другом.

4. П/и «Хитрая лиса» (2-3 раза).

5.

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 3-4 (4 неделя сентября)

Программное содержание: продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его после хлопков; ползать на четвереньках м/у предметами; прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

Оборудование: мячи по количеству детей, 10 кубиков, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, прыгать, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; ползать на четвереньках. Будем играть. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Часть ходьба в колонну по одному на носках, Рукина пояс. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Подскоки. Бег.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с мячом.

1.И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него; 2- мяч на лопатки; 3- мяч вверх; 4- И.п. -6-8 раз.

2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо; 2-И.п.; 3-4- то же влево (5-6 раз).

3. И.п.- о.с., мяч на полу. 1-4- поставив ступню на мяч, катать его вперед - назад. Затем поменять ногу. (3-4 раза).

4. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1-3- пружинящий наклон вперед. 4- И.п.(3-4 раза).

5.И.п.- о.п., мяч внизу.1-присед, колени развести, мяч вперед , 2-встать (6-8 раз).

6.И.п.- о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча.(8-9 раз).

ОВД.

1. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его после хлопков(10-12 раз).

2. Ползать на четвереньках м/у предметами по кругу.
3. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед.
4. П/и «Мышеловка» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 5-6 (1неделя октября)

Программное содержание: продолжать учить детей ловить мяч после броска о землю; лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом; бегать м/у предметами, не задевая их.

Оборудование: мячи по количеству детей, 10 кубиков, гимнастическая лестница, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, бросать мяч о землю и ловить двумя руками; лазать по лестнице. Будем играть. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Построение в шеренгу: ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук; бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, галопом: правым и левым боком; переход на ходьбу, построение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с обручем.

- 1.«Обруч за плечи». И.п.- ноги врозь, обруч внизу. 1-2 обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3-4- и. п.
- 2.«Подуй в обруч». И.п.-н. на ш. п., обруч перед грудью. 1- 2- полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу- длительный выдох; 3-4 –и. п.. вдох.
3. «Достань обруч». И.п.- лежа на спине, обруч за головой . 1-2 ноги вверх, слегка развести в стороны. Коснуться обруча; 3-4 –плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть.
4. И.п.- сидя в обруче, упор руками сзади, ноги согнуты.1-2- ноги прямые вперед, вернуться в и. п.; 3-4- то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90*.
5. «Покажи носок». И.п.- руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1- правую(левую) ногу вверх, носок тянуть; 2- в обруч на носок; 3-вверх; 4- и.п.
- 6.И.п.- стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1- правую(левую) руку в сторону, смотреть на руку; 2- и.п.
7. «Впрыгни-выпрыгни». И.п.- о. с., обруч на полу. Впрыгивать в в обруч и выпрыгивать из него.

ОВД.

1. Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками (10-12 раз).
2. Лазанье по гимнастической лестнице чередующим шагом.
- 3.Бег м/у предметами 2-3 круга.
- 4.П/и «Охотники и зайцы» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 7-8 (2 неделя октября)

Программное содержание: продолжать учить детей перебрасывать и ловить мяч из разных положений и различными способами в парах; лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом; бегать.

Оборудование: мячи по количеству детей, гимнастическая лестница, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, подбрасывать мяч ловить его руками; лазать по лестнице. Будем играть. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Построение в шеренгу: ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук; бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, галопом: правым и левым боком; переход на ходьбу, построен

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с обручем. 1.«Обруч за плечи».И.п.- ноги врозь, обруч внизу. 1-2 обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3-4- и. п.

2.«Подуй в обруч». И.п.-н. на ш. п., обруч перед грудью. 1- 2- полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу- длительный выдох; 3-4 –и. п.. вдох.

3. «Достань обруч». И.п.- лежа на спине, обруч за головой . 1-2 ноги вверх, слегка развести в стороны. Коснуться обруча; 3-4 –плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть.

4. И.п.- сидя в обруче, упор руками сзади, ноги согнуты.1-2- ноги прямые вперед, вернуться в и. п.; 3-4- то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90*.

5. «Покажи носок». И.п.- руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1- правую(левую) ногу вверх, носок тянуть; 2- в обруч на носок; 3-вверх; 4- и.п.

6.И.п.- стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1- правую(левую) руку в сторону, смотреть на руку; 2- и.п.

7. «Впрыгни-выпрыгни». И.п.- о. с., обруч на полу. Впрыгивать в в обруч и выпрыгивать из него.

ОВД.

1. Перебрасывать и ловить мяч из разных положений и различными способами в парах (10-12 раз).

2. Лазанье по гимнастической лестнице чередующим шагом.

3.Бег м/у предметами 2-3 круга.

4.П/и «Быстро по местам!»» (2-3 раза).

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №9-10 (3 неделя октября)

Программное содержание: продолжать учить детей передавать мяч друг другу ногами; упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах; ходить по ограниченной поверхности приставным шагом прямо.

Оборудование: мячи, скакалки по количеству детей, гимнастическая скамья, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем ходить, бегать, передавать мяч друг другу ногами; прыгать через скакалку. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Разновидности ходьбы (на носках, с разным положением рук; на пятках; в полуприседе). Ходьба на четвереньках «Раки». Разновидности бега (с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием коленей). Ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с кубиками (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1.«Поднять гири». И. п. – ноги врозь, кубики вниз ладонями вперед. 1-кубики к плечам, 2-вверх, 3- к плечам, 4-и. п.

2. «Ноги вместе». И. п. – кубики в стороны. 1-2- наклон вперед. Коснуться кубиками за коленями - выдох; 3-4- и. п.

3. «Между кубиками». И. п. – сидя. Упор руками сбоку, кубики на полу у колен. 1- согнуть ноги; 2- и. п.

4. «Поехали». И. п. – ноги врозь, кубики у пояса. 1-2- наклон вправо, скользя кубиками вниз. Сказать «поехали» 3-4- и. п. вдох. То же выполнение влево.

5. «К коленям». И. п. – И.п. – кубики вверх. 1-2- поднять согнутую ногу к груди, кубики к колену; 3-4- и. п. То же выполнение с другой ноги.

6. «Подскоки». И. п. – кубики вниз. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе. Чередую с ходьбой и постукивая кубиками.

ОВД.

1. Передавать мяч друг другу ногами (10-12 раз).

2. Упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах.

3. Ходить по ограниченной поверхности приставным шагом прямо.

4.П/и «Лиса в курятнике!» (2-3) раза.

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 11-12 (4 неделя октября)

Программное содержание: продолжать учить детей передавать мяч друг другу ногами; упражнять в прыжках через скакалку разными способами; ходить с мешочком на голове.

Оборудование: мячи, скакалки, мешочки по количеству детей, гимнастическая доска, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, передавать мяч друг другу; прыгать через скакалку, ходить. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Разновидности ходьбы (на носках, с разным положением рук; на пятках; в полуприседе). Ходьба на четвереньках «Раки». Разновидности бега (с

захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием коленей). Ходьба, перестроение по двое.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с кубиками (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. «Поднять гири». И. п. – ноги врозь, кубики вниз ладонями вперед. 1-кубики к плечам, 2-вверх, 3- к плечам, 4-и. п.
2. «Ноги вместе». И. п. – кубики в стороны. 1-2- наклон вперед. Коснуться кубиками за коленями - выдох; 3-4- и. п.
3. «Между кубиками». И. п. – сидя. Упор руками сбоку, кубики на полу у колен. 1- согнуть ноги; 2- и. п.
4. «Поехали». И. п. – ноги врозь, кубики у пояса. 1-2- наклон вправо, скользя кубиками вниз. Сказать «поехали» 3-4- и. п. вдох. То же выполнение влево.
5. «К коленям». И. п. – И.п. – кубики вверх. 1-2- поднять согнутую ногу к груди, кубики к колену; 3-4- и. п. То же выполнение с другой ноги.
6. «Подскоки». И. п. – кубики вниз. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе. Чередую с ходьбой и постукивая кубиками.

ОВД.

1. Передавать мяч друг другу ногами.
2. Упражнять в прыжках через скакалку разными способами.
3. Ходить с мешочком на голове (2-3 круга).
4. П/и «Кто быстрее?» (2-3 раза).

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №13-14 (1 неделя ноября)

Программное содержание: продолжать учить детей проходить полосу препятствий: прыгать, бегать, ползать (см. Приложение 1).

Оборудование: 2 дуги, 2 мяча, 10 кубиков, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, лазать; прыгать, ходить. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках. Бег с изменением направления. Ходьба в полуприседе. Бег галопом: правым, левым боком. Ходьба приставным шагом, на четвереньках «Медвежата». Бег с прямыми ногами. Ходьба, перестроение по двое.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ без предметов.

1. «Пловец». И. п. – 1-8- поочередное вращение руками вперед, имитирование способа плавания кролем на груди; 9-16 – поочередное вращение руками назад - по 3 раза.
2. «У штурвала». И.п. – о.с.. руки перед грудью, локти опущены вниз («держим штурвал»). 1- наклон туловища вправо; 2- и. п. 3 – наклон туловища влево; 4 – и. п. - 6 раз.

3. «Поднять якорь» И. п. – о. с., руки на поясе. 1-2- наклон вперед, коснуться руками пола; 3-4-и. п.-6 раз.
4. «Гребля». И. п. –сидя, ноги прямые. Руки в упоре сзади. 1-2-не отрывая ног от пола, руками достать носки. 3-4- и. п.-6 раз.
5. «Рыбки». И. п. – лежа на животе, руки вытянуть вперед, 1-2-поднять верхнюю и нижнюю часть туловища, ноги и руки соединив вместе, покачаться.-5-6 раз.
6. «Прыжки». И. п. – о. с. Прыжки на двух на месте, руки в стороны вверх-вниз. Чередовать с ходьбой. По 10 раз.

ОВД «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу, выполняется 2-3 раза поточным способом.

1. Прыжки «Классики».
2. Ползание под дугу.
3. Прокатывание мяча «змейкой» м/у кубиками.
4. П/и «По местам!» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 15-16 (2 неделя ноября)

Программное содержание: продолжать учить детей перебрасывать и ловить мяч из различных положений и различными способами; бегать с выполнением задания.

Оборудование: мячи по количеству детей, 2 обруча, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, бросать и ловить мяч Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках. Бег с изменением направления. Ходьба в полуприседе. Бег галопом: правым, левым боком. Ходьба приставным шагом, на четвереньках «Медвежата». Бег с прямыми ногами. Ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ без предметов.

- 1.«Пловец». И. п. – 1-8- поочередное вращение руками вперед, имитирование способа плавания кролем на груди; 9-16 – поочередное вращение руками назад - по 3 раза.
2. «У штурвала». И.п. – о.с.. руки перед грудью, локти опущены вниз(«держим штурвал»). 1- наклон туловища вправо; 2- и. п. 4 3 – наклон туловища влево; 4 – и. п.- 6 раз.
3. «Поднять якорь» И. п. – о. с., руки на поясе. 1-2- наклон вперед, коснуться руками пола; 3-4-и. п.-6 раз.
4. «Гребля». И. п. –сидя, ноги прямые. Руки в упоре сзади. 1-2-не отрывая ног от пола, руками достать носки. 3-4- и. п.-6 раз.

5. «Рыбки». И. п. – лежа на животе, руки вытянуть вперед, 1-2-поднять верхнюю и нижнюю часть туловища, ноги и руки соединив вместе, покачаться.-5-6 раз.

6. «Прыжки». И. п. – о. с. Прыжки на двух на месте, руки в стороны вверх-вниз. Чередовать с ходьбой. По 10 раз.

7. *Дыхательное упражнение:* и. п.- ноги врозь, руки опущены вниз, набрать как можно больше воздуха, надуть щеки – выдох. Плавно наклониться вперед вниз, легко постукивая кулачками по щекам, выдыхать воздух небольшими порциями.

ОВД

1.Перебрасывать и ловить мяч из различных положений и различными способами;

2.Бегать с выполнением задания.

3.П/и «Попади в обруч!»» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №17-18 (3 неделя ноября)

Программное содержание: продолжать учить детей пролезать через обруч разного диаметра; бегать м/у предметами, не задевая их; прыгать с разбега через «ручеек» (30-40 см).

Оборудование: 4 обруча разного «д», 10 кубиков, 2 веревки, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, пролезать в обруч, прыгать. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки в стороны. Бег на выносливость 2 мин., ходьба перекатом: с пятки на носок. Бег галопом: правым и левым боком. Ходьба спиной. Обычная ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с гимнастической палкой

(каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1.И. п. – о. с., палка внизу. 1-палка вверх. Посмотреть на нее; 2- и. п.

2. И. п. – о. с., палка внизу. 1-2 –наклон вперед, палка вперед;

3-4-и. п.

3 И. п. – о. с., палка сверху. 1-поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2- и. п. (по 3 раза на каждое колено)

4. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1-прогнуться назад.

Коснуться пяток ног; 2-и. п.

5. И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги согнуты, палка возле носков ног. 1-перенести ноги через палку, выпрямить их; 2- и. п.

6. И. п. – о. с.прыжки боком через палку 8 раз, чередовать с ходьбой.

ОВД.

1.Пролезать через обруч разного диаметра.

2. Бегать м/у предметами, не задевая их;
3. Прыгать с разбега через «ручеек» (30-40 см).
4. П/и «У медведя во бору!» (2-3 раза).

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 19-20 (4 неделя ноября)

Программное содержание: продолжать учить детей лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом; бегать с увертыванием, прыгать через «ручеек» (30-40 см).

Оборудование: 2 веревки, 2 хопа, 2 обруча, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, лазать прыгать. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки в стороны. Бег на выносливость 2 мин., ходьба перекатом: с пятки на носок. Бег галопом: правым и левым боком. Ходьба спиной. Обычная ходьба

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с гимнастической палкой

(каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. И. п. – о. с., палка внизу. 1-палка вверх. Посмотреть на нее; 2- и. п.
2. И. п. – о. с., палка внизу. 1-2 –наклон вперед, палка вперед; 3-4-и. п.
3. И. п. – о. с., палка сверху. 1-поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2- и. п. (по 3 раза на каждое колено)
4. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1-прогнуться назад. Коснуться пяток ног; 2-и. п.
5. И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги согнуты, палка возле носков ног. 1-перенести ноги через палку, выпрямить их; 2- и. п.
6. И. п. – о. с. прыжки боком через палку 8 раз, чередовать с ходьбой.

ОВД.

1. Лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом с пролета на пролет.
2. Бегать с увертыванием.
3. Прыгать через «ручеек» (30-40 см).
4. П/и «Эстафета» (2-3 раза).

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 21-22 (1 неделя декабря)

Программное содержание: продолжать учить детей лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом с пролета на пролет; попадать мячом в кеглю; бегать с изменением направления по сигналу.

Оборудование: 4 обруча, 2 мяча, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, лазать, бросать мяч. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Ходьба в полуприседе, руки вверх. Бег с изменением направления. Ходьба боком. Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба «Раки». Быстрый бег 2 круга. Обычная ходьба, перестроение по двое.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ без предметов (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. И. п.- о. с., 1- поднять плечи вверх; 2- и. п.
2. И. п.- о. с., 1- повернуть голову вправо; 2- прямо; 3- влево; 4- прямо.
3. И. п.- ноги врозь пошире, руки вверху. 1- наклон вперед. Коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- и.п.
4. И. п.- о. с., руки на поясе. 1- поднять прямую ногу вперед; 2- махом отвести назад; 3- снова вперед; 4- и. п. То же. Другой ногой.
5. И. п.- ноги на ш. п., руки за головой. 1- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2- и.п.; 3-4- то же влево.
6. И. п.- о. с., 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2- и. п.
7. И. п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки «звездочка».- 10 раз, чередуя с ходьбой.

ОВД.

1. Лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом с пролета на пролет.
2. Попадать мячом в кеглю.
3. Бегать с изменением направления по сигналу.
4. П/и «Быстро в обруч» (2-3 раза).

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 23-24 (2 неделя декабря)

Программное содержание: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 м), бегать м/у предметами, не задевая их; упражнять в равновесии (ходьба по доске с перешагиванием через препятствия).

Оборудование: мячи по количеству детей, 10 кубиков, гимнастическая доска, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, ходить, бросать мяч. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Ходьба в полуприседе, руки вверх. Бег с изменением направления. Ходьба

боком. Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба «Раки». Быстрый бег 2 круга. Обычная ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ без предметов (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. И. п.- о. с., 1- поднять плечи вверх; 2- и. п.
2. И. п.- о. с., 1- повернуть голову вправо; 2- прямо; 3- влево; 4- прямо.
3. И. п.- ноги врозь пошире, руки вверху. 1- наклон вперед. Коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- и.п.
4. И. п.- о. с., руки на поясе. 1- поднять прямую ногу вперед; 2- махом отвести назад; 3- снова вперед; 4- и. п. То же. Другой ногой.
5. И. п.- ноги на ш. п., руки за головой. 1- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2- и.п.; 3-4- то же влево.
6. И. п.- о. с., 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2- и. п.
7. И. п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки «звездочка».- 10 раз, чередуя с ходьбой.

ОВД.

1. Бросать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 м).
2. Бегать м/у предметами, не задевая их.
3. Упражнять в равновесии (ходьба по доске с перешагиванием через препятствия).
4. П/и «Северный и южный ветер» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 25-26 (3 неделя декабря)

Программное содержание: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 2м), бегать со сменой темпа; упражнять в равновесии(ходьба по доске с перешагиванием через препятствия).

Оборудование: мячи по количеству детей, 10 кубиков, гимнастическая доска, 2 хопы, 2 обруча, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, ходить,. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки к плечам. Ходьба на пятках, руки в стороны. Подскоки. Ходьба вполуприседе, руки на пояс. Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба скрестным шагом. Бег с изменением направления. Ходьба «Медвежата». Быстрый бег по кругу, на бегу взять из корзины кубик, на следующем круге положить обратно. Обычная ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с мячом.

1.И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него; 2- мяч на лопатки; 3- мяч вверх; 4- И.п. -6-8 раз.

2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо; 2-И.п.; 3-4- то же влево (5-6 раз).

3. И.п.- о.с., мяч на полу. 1-4- поставив ступню на мяч, катать его вперед - назад. Затем поменять ногу. (3-4 раза).

4. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1-3- пружинящий наклон вперед.4- И.п.(3-4 раза).

5.И.п.- о.с., мяч внизу.1-присед, колени развести, мяч вперед , 2-встать (6-8 раз).

6.И.п.- о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча.(8-9 раз).

ОВД.

1. Бросать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 2).

2.Бегать со сменой темпа.

3.Упражнять в равновесии (ходьба по доске с перешагиванием через препятствия).

4.П/и «Эстафета» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 27-28 (4 неделя декабря)

Программное содержание: продолжать учить детей метать левой, правой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1-1,5 м ,бегать со сменой темпа; упражнять в равновесии (ходьба с мешочком на голове) приставным шагом.

Оборудование: мячи, мешочки по количеству детей, 2 обруча, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, ходить, бросать мяч левой и правой рукой. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки к плечам. Ходьба на пятках, руки в стороны. Подскоки. Ходьба вполуприседе, руки на пояс. Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба скрестным шагом. Бег с изменением направления. Ходьба «Медвежата». Быстрый бег по кругу, на бегу взять из корзины кубик, на следующем круге положить обратно. Обычная ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с мячом.

1.И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него; 2- мяч на лопатки; 3- мяч вверх; 4- И.п. -6-8 раз.

2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо; 2-И.п.; 3-4- то же влево (5-6 раз).

3. И.п.- о.с., мяч на полу. 1-4- поставив ступню на мяч, катать его вперед - назад. Затем поменять ногу. (3-4 раза).

4. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1-3- пружинящий наклон вперед. 4- И.п.(3-4 раза).

5.И.п.- о.с., мяч внизу. 1-присед, колени развести, мяч вперед, 2-встать (6-8 раз).

6.И.п.- о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча.(8-9 раз).

ОВД.

1. Метать левой, правой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1-1,5 м.
2. Бегать со сменой темпа.
3. Упражняться в равновесии (ходьба с мешочком на голове) приставным шагом.
4. П/и «Караси и щука» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 29-30 (3 неделя января)

Программное содержание: продолжать учить детей проходить полосу препятствий: прыгать, бегать, ползать(см. Приложение 1).

Оборудование: 2 дуги, 10 обручей, кубиков, гимнастическая скамейка, 1 мяч, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, прыгать, ползать. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Построение в шеренгу: ходьба м/у предметами, скрестным шагом; бег м/у предметами, с остановкой по сигналу. Ходьба в рассыпную. Бег галопом: правым и левым боком; переход на ходьбу, построение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с обручем (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1.«Обруч за плечи».И.п.- ноги врозь, обруч внизу. 1-2 обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3-4- и. п.

2.«Подуй в обруч». И.п.-н. на ш. п., обруч перед грудью. 1- 2- полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу- длительный выдох; 3-4 –и. п.. вдох.

3. «Достань обруч». И.п.- лежа на спине, обруч за головой. 1-2 ноги вверх, слегка развести в стороны. Коснуться обруча; 3-4 –плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть.

4. И.п.- сидя в обруче, упор руками сзади, ноги согнуты. 1-2- ноги прямые вперед, вернуться в и. п.; 3-4- то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90*.

5. «Покажи носок». И.п.- руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1- правую(левую) ногу вверх, носок тянуть; 2- в обруч на носок; 3-вверх; 4- и.п.

6.И.п.- стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1- правую(левую) руку в сторону, смотреть на руку; 2- и.п.

7. «Впрыгни-выпрыгни». И.п.- о. с., обруч на полу. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать из него.

ОВД. «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу, выполняется 2-3 раза поточным способом.

1. Подлезать под дугу .
2. Прыгать с «кочки» на «кочку».
3. Ходьба по скамейке с препятствиями.
4. П/и «Ловишки с мячом» (2-3 раза).

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие № 31-32 (4 неделя января)

Программное содержание: продолжать учить детей проползать под натянутой веревкой (20-30см); прыгать с продвижением вперед вовнутрь круга с продвижением вперед и друг за другом; бегать по сигналу.

Оборудование: стойка с веревкой, высотой 20 – 30 см, 6 обручей, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, прыгать в круг, ползать. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Построение в шеренгу: ходьба м/у предметами, скрестным шагом; бег м/у предметами, с остановкой по сигналу. Ходьба в рассыпную. Бег галопом: правым и левым боком; переход на ходьбу, построение по двое.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с обручем (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. «Обруч за плечи». И.п.- ноги врозь, обруч внизу. 1-2 обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3-4- и. п.
2. «Подуй в обруч». И.п.-н. на ш. п., обруч перед грудью. 1- 2- полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу- длительный выдох; 3-4 –и. п.. вдох.
3. «Достань обруч». И.п.- лежа на спине, обруч за головой . 1-2 ноги вверх, слегка развести в стороны. Коснуться обруча; 3-4 –плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть.
4. И.п.- сидя в обруче, упор руками сзади, ноги согнуты. 1-2- ноги прямые вперед, вернуться в и. п.; 3-4- то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90*.
5. «Покажи носок». И.п.- руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1- правую(левую) ногу вверх, носок тянуть; 2- в обруч на носок; 3-вверх; 4- и.п.
6. И.п.- стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1- правую(левую) руку в сторону, смотреть на руку; 2- и.п.
7. «Впрыгни-выпрыгни». И.п.- о. с., обруч на полу. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать из него.

ОВД.

1. Проползать под натянутой веревкой (20-30см).
2. Прыгать с продвижением вперед вовнутрь круга друг за другом.
3. Бегать по сигналу.

4. П/и «Кто первый!» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №33-34 (1 неделя февраля)

Программное содержание: продолжать учить детей лазать по гимнастической стенке с пролета на пролет чередующим шагом; бегать с огибанием предметов друг за другом; бросать мяч об пол и ловить его после отскока.

Оборудование: мячи по количеству детей, 10 кубиков, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бросать мяч о пол; лазать по лестнице, бегать. Будем играть. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Разновидности ходьбы (на носках, с разным положением рук; на пятках; в полуприседе). Ходьба на четвереньках «Раки». Разновидности бега (с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием колен). Ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с кубиками (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1.«Поднять гири». И. п. – ноги врозь, кубики вниз ладонями вперед. 1-кубики к плечам, 2-вверх, 3- к плечам, 4-и. п.

2. «Ноги вместе». И. п. – кубики в стороны. 1-2- наклон вперед. Коснуться кубиками за коленями - выдох; 3-4- и. п.

3. «Между кубиками». И. п. – сидя. Упор руками сбоку, кубики на полу у колен. 1- согнуть ноги; 2- и. п.

4. «Поехали». И. п. – ноги врозь, кубики у пояса. 1-2- наклон вправо, скользя кубиками вниз. Сказать «поехали» 3-4- и. п. вдох. То же выполнение влево.

5. «К коленям». И. п. – И.п. – кубики вверх. 1-2- поднять согнутую ногу к груди, кубики к колену; 3-4- и. п. То же выполнение с другой ноги.

6. «Подскоки». И. п. – кубики вниз. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе. Чередую с ходьбой и постукивая кубиками.

ОВД.

1. Лазанье по гимнастической стенке.

2. Бегать м/у предметами.

3. Бросать мяч о пол и ловить его руками.

4.П/и «Быстро по местам!» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №35-36 (2 неделя февраля)

Программное содержание: продолжать учить детей лазать по гимнастической стенке с пролета на пролет чередующим шагом; передавать мяч друг другу ударом об пол, ходить с перешагиванием через препятствия.

Оборудование: мячи по количеству детей, 10 кубиков, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, передавать мяч об пол, ловить его руками; лазать по лестнице. Будем играть. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Разновидности ходьбы (на носках, с разным положением рук; на пятках; в полуприседе). Ходьба «Медвежата». Бег с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом, прыжки на правой и левой ноге, ходьба приставным шагом, ходьба, перестроение по двое.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с кубиками (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. «Поднять гири». И. п. – ноги врозь, кубики вниз ладонями вперед. 1-кубики к плечам, 2-вверх, 3- к плечам, 4-и. п.

2. «Ноги вместе». И. п. – кубики в стороны. 1-2- наклон вперед. Коснуться кубиками за коленями - выдох; 3-4- и. п.

3. «Между кубиками». И. п. – сидя. Упор руками сбоку, кубики на полу у колен. 1- согнуть ноги; 2- и. п.

4. «Поехали». И. п. – ноги врозь, кубики у пояса. 1-2- наклон вправо, скользя кубиками вниз. Сказать «поехали» 3-4- и. п. вдох. То же выполнение влево.

5. «К коленям». И. п. – И.п. – кубики вверх. 1-2- поднять согнутую ногу к груди, кубики к колену; 3-4- и. п. То же выполнение с другой ноги.

6. «Подскоки». И. п. – кубики вниз. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе. Чередую с ходьбой и постукивая кубиками.

ОВД.

1. Лазанье по гимнастической стенке.
2. Передавать мяч друг другу ударом об пол.
3. Ходить с перешагиванием через препятствия.
4. П/и «Охотники и зайцы» (2-3 раза).

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №37-38(3 неделя февраля)

Программное содержание: продолжать учить детей ходить с перешагиванием через препятствия, учить забрасывать мяч в кольцо.

Оборудование: мячи по количеству детей, 10 кубиков, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем ходить, бросать мяч в корзину. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Построение в шеренгу: ходьба м/у предметами, скрестным шагом; бег м/у предметами, с остановкой по сигналу. Ходьба в рассыпную. Бег галопом: правым и левым боком; переход на ходьбу, построение по двое.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с мячом.

1.И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него; 2- мяч на лопатки; 3- мяч вверх; 4- И.п. -6-8 раз.

2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо; 2-И.п.; 3-4- то же влево (5-6 раз).

3. И.п.- о.с., мяч на полу. 1-4- поставив ступню на мяч, катать его вперед - назад. Затем поменять ногу. (3-4 раза).

4. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1-3- пружинящий наклон вперед.4-И.п.(3-4 раза).

5.И.п.- о.п., мяч внизу.1-присед,колени развести, мяч вперед , 2-встать (6-8 раз).

6.И.п.- о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча.(8-9 раз).

ОВД.

1. Ходьба через препятствия.
2. Забрасывание мяча в корзину.
3. П/и «Кто первый!» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация

Занятие №38-39(4 неделя февраля)

Программное содержание: продолжать учить детей проходить полосу препятствий: прыгать, бегать, ползать (см. Приложение 1).

Оборудование: 2 хопа, канат, 10 мячей, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, прыгать, ползать. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин. Ходьба в колонну по одному на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Обычная ходьба. – 3-4 мин.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с мячом.

1.И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него; 2- мяч на лопатки; 3- мяч вверх; 4- И.п. -6-8 раз.

2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо; 2-И.п.; 3-4- то же влево (5-6 раз).

3. И.п.- о.с., мяч на полу. 1-4- поставив ступню на мяч, катать его вперед - назад. Затем поменять ногу. (3-4 раза).

4. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1-3- пружинящий наклон вперед.4-И.п.(3-4 раза).

5.И.п.- о.п., мяч внизу.1-присед,колени развести, мяч вперед , 2-встать (6-8 раз).

6.И.п.- о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча.(8-9 раз).

ОВД. «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу, выполняется 2-3 раза поточным способом.

1. Ползание на четвереньках..
2. Продвижение на хопках.
3. Ходьба по канату приставным шагом боком.
4. П/и «У кого меньше мячей» 2-3 раза.

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация

Занятие №40-41 (1 неделя марта)

Программное содержание: продолжать учить детей забрасывать мяч в кольцо, бегать парами вдоль зала к противоположной стене зала, учить прыгать с места через «ручеек» (30-40 см).

Оборудование: мячи по количеству детей, 2 веревки, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать парами, прыгать через «ручеек». Бросать мяч в корзину. Игра называется...

Ход занятия: 1.Вводная часть– 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Ходьба в полуприседе, руки вверх. Бег с изменением направления. Ходьба боком. Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба «Раки». Быстрый бег 2 круга. Обычная ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ без предметов (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. И. п.- о. с., 1- поднять плечи вверх; 2- и. п.
2. И. п.- о. с., 1- повернуть голову вправо; 2- прямо; 3- влево; 4- прямо.
3. И. п.- ноги врозь пошире, руки вверху. 1- наклон вперед. Коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- и.п.
4. И. п.- о. с., руки на поясе. 1- поднять прямую ногу вперед; 2- махом отвести назад; 3- снова вперед; 4- и. п. То же. Другой ногой.
5. И. п.- ноги на ш. п., руки за головой. 1- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2- и.п.; 3-4- то же влево.
6. И. п.- о. с., 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2- и. п.
7. И. п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки «звездочка».- 10 раз, чередуя с ходьбой.

ОВД

1. Забрасывать мяч в кольцо.
2. Бегать парами вдоль зала к противоположной стене зала.
3. Прыгать с места через «ручеек» (30-40 см).
4. П/и «Сова» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №42-43 (2 неделя марта)

Программное содержание: продолжать учить детей бегать парами вдоль зала к противоположной стене, учить прыгать с места через «ручеек» (30-40 см), отбивать мяч об пол одной рукой.

Оборудование: мячи по количеству детей, 2 веревки, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать парами, отбивать мяч об пол; прыгать через «ручеек». Будем играть. Игра называется...

Ход занятия: 1.Вводная часть– 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки в стороны. Бег на выносливость 2 мин., ходьба перекатом: с пятки на носок. Бег галопом: правым и левым боком. Ходьба спиной. Обычная ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ без предметов (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. И. п.- о. с., 1- поднять плечи вверх; 2- и. п.

2. И. п.- о. с., 1- повернуть голову вправо; 2- прямо; 3- влево; 4- прямо.

3. И. п.- ноги врозь пошире, руки вверху. 1- наклон вперед. Коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- и.п.

4. И. п.- о. с., руки на поясе. 1- поднять прямую ногу вперед; 2- махом отвести назад; 3- снова вперед; 4- и. п. То же. Другой ногой.

5. И. п.- ноги на ш. п., руки за головой. 1- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2- и.п.; 3-4- то же влево.

6. И. п.- о. с., 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2- и. п.

7. И. п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки «звездочка».- 10 раз, чередуя с ходьбой.

ОВД.

1. Бегать парами вдоль зала к противоположной стене.

2. Прыгать с места через «ручеек» (30-40 см).

3. Отбивать мяч об пол одной рукой.

4. П/и «Медведь и пчелы!» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №44-45 (3 неделя марта)

Программное содержание: продолжать учить детей проходить полосу препятствий: прыгать, бегать, ползать (см. Приложение 1).

Оборудование: 3 дуги, 5 обручей, ребристая доска, 2 мяча, 2 корзины, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, прыгать, ползать. Игра называется...

Ход занятия: 1.Вводная часть– 4-5 мин. Разновидности ходьбы (на носках, с разным положением рук; на пятках; в полуприседе). Ходьба на четвереньках «Раки». Разновидности бега (с захлестыванием голени назад; галопом: правым

и левым боком; с высоким подниманием коленей). Ходьба, перестроение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с гимнастической палкой

(каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1.И. п. – о. с., палка внизу. 1-палка вверх. Посмотреть на нее; 2- и. п.

2. И. п. – о. с., палка внизу. 1-2 –наклон вперед, палка вперед;
3-4-и. п.

3 И. п. – о. с., палкаверху. 1-поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2- и. п. (по 3 раза на каждое колено)

4. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1-прогнуться назад. Коснуться пяток ног; 2-и. п.

5. И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги согнуты, палка возле носков ног. 1-перенести ноги через палку, выпрямить их; 2- и. п.

6. И. п. – о. с.прыжки боком через палку 8 раз, чередовать с ходьбой.

ОВД. «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу, выполняется 2-3 раза поточным способом.

1.Подлезать под дугу.

2.Прыгать с «кочки» на «кочку».

3.Ходьба по ребристой доске с забрасыванием мяча в корзину.

4.П/и «Караси и щука» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №46 -47 (4 неделя марта)

Программное содержание: продолжать учить детей отбивать мяч об пол одной рукой, лазать по гимнастической и наклонной лестнице (h=2 м).

Оборудование: мячи по количеству детей, наклонная лестница, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем отбивать мяч об пол; лазать по лестнице. Будем играть. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин. Ходьба в колонну по одному на носках, Рукина пояс. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Подскоки. Бег.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с гимнастической палкой

(каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1.И. п. – о. с., палка внизу. 1-палка вверх. Посмотреть на нее; 2- и. п.

2. И. п. – о. с., палка внизу. 1-2 –наклон вперед, палка вперед;
3-4-и. п.

3 И. п. – о. с., палкаверху. 1-поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2- и. п. (по 3 раза на каждое колено)

4. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1-прогнуться назад. Коснуться пяток ног; 2-и. п.

5. И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги согнуты, палка возле носков ног. 1-перенести ноги через палку, выпрямить их; 2- и. п.

6. И. п. – о. с. прыжки боком через палку 8 раз, чередовать с ходьбой.

ОВД.

1. Отбивать мяч об пол одной рукой

2. Лазать по гимнастической и наклонной лестнице (h=2 м).

3. П/и «Ловишки с мячом» (2-3 раза).

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №48 -49 (1 неделя апреля)

Программное содержание: продолжать учить детей лазать по гимнастической и наклонной лестнице (h=2 м), ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, ходить и бегать змейкой друг за другом со сменой направления.

Оборудование: наклонная лестница, гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, ходить с мешочком на голове; лазать по лестнице. Будем играть. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки в стороны. Бег на выносливость 2 мин., ходьба перекатом: с пятки на носок. Бег галопом: правым и левым боком. Ходьба спиной. Обычная ходьба, перестроение по двое.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ без предметов (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. И. п.- о. с., 1- поднять плечи вверх; 2- и. п.

2. И. п.- о. с., 1- повернуть голову вправо; 2- прямо; 3- влево; 4- прямо.

3. И. п.- ноги врозь пошире, руки вверху. 1- наклон вперед. Коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- и.п.

4. И. п.- о. с., руки на поясе. 1- поднять прямую ногу вперед; 2- махом отвести назад; 3- снова вперед; 4- и. п. То же. Другой ногой.

5. И. п.- ноги на ш. п., руки за головой. 1- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2- и.п.; 3-4- то же влево.

6. И. п.- о. с., 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2- и. п.

7. И. п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки «звездочка».- 10 раз, чередуя с ходьбой.

ОВД.

1. Лазать по гимнастической и наклонной лестнице (h=2 м).

2. Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

3. Ходить и бегать змейкой друг за другом со сменой направления.

4. П/и «Самолеты» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №50-51 (2 неделя апреля)

Программное содержание: продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, учить бросать мяч в вертикальную цель правой/левой рукой (расстояние 2м, d= 40-50 см), упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах.

Оборудование: мешочки, мячи, скакалки по количеству детей, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем ходить с мешочком на голове, бросать мяч в цель, прыгать на скакалке. Будем играть. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Построение в шеренгу: ходьба м/у предметами, скрестным шагом; бег м/у предметами, с остановкой по сигналу. Ходьба в рассыпную. Бег галопом: правым и левым боком; переход на ходьбу, построение по двое.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ без предметов (каждое упражнение выполняется 6-8 раз).

1. И. п.- о. с., 1- поднять плечи вверх; 2- и. п.

2. И. п.- о. с., 1- повернуть голову вправо; 2- прямо; 3- влево; 4- прямо.

3. И. п.- ноги врозь пошире, руки вверху. 1- наклон вперед. Коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- и.п.

4. И. п.- о. с., руки на поясе. 1- поднять прямую ногу вперед; 2- махом отвести назад; 3- снова вперед; 4- и. п. То же. Другой ногой.

5. И. п.- ноги на ш. п., руки за головой. 1- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2- и.п.; 3-4- то же влево.

6. И. п.- о. с., 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2- и. п.

7.И. п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки «звездочка».- 10 раз, чередуя с ходьбой.

ОВД.

1. Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

2. Бросать мяч в вертикальную цель правой/левой рукой (расстояние 2м, d= 40-50 см),

3. Упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах.

4. П/и «Ловля обезьян» (2-3 раза).

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №52-53 (3 неделя апреля)

Программное содержание: продолжать учить детей проходить полосу препятствий: прыгать, бегать, ползать (см. Приложение 1).

Оборудование: 3 дуги, 5 обручей, ребристая доска, 2 мяча, 2 корзины, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, прыгать, ползать. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Построение в шеренгу: ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук; бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, галопом: правым и левым боком; переход на ходьбу, построение в шеренгу.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с обручем. 1.«Обруч за плечи». И.п.- ноги врозь, обруч внизу. 1-2 обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3-4- и. п.

2.«Подуй в обруч». И.п.-н. на ш. п., обруч перед грудью. 1- 2- полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу- длительный выдох; 3-4 –и. п.. вдох.

3. «Достань обруч». И.п.- лежа на спине, обруч за головой . 1-2 ноги вверх, слегка развести в стороны. Коснуться обруча; 3-4 –плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть.

4. И.п.- сидя в обруче, упор руками сзади, ноги согнуты.1-2- ноги прямые вперед, вернуться в и. п.; 3-4- то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90*.

5. «Покажи носок». И.п.- руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1- правую(левую) ногу вверх, носок тянуть; 2- в обруч на носок; 3-вверх; 4- и.п.

6.И.п.- стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1- правую(левую) руку в сторону, смотреть на руку; 2- и.п.

7. «Впрыгни-выпрыгни». И.п.- о. с., обруч на полу. Впрыгивать в в обруч и выпрыгивать из него.

ОВД. «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу, выполняется 2-3 раза поточным способом.

1. Ползание на четвереньках.
2. Продвижение на хобах.
3. Ходьба по канату приставным шагом боком.
4. П/и «У кого меньше мячей» 2-3 раза.

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №54-55 (4 неделя апреля)

Программное содержание: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель правой/левой рукой (расстояние 2м, d= 40-50 см), упражнять в прыжках через скакалку на одной - двух ногах, пролезать в обруч, не касаясь руками пола.

Оборудование: мячи, скакалки по количеству детей, 2 обруча, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бросать мяч в цель, прыгать через скакалку, пролезать в обруч. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Ходьба в полуприседе, руки вверх. Бег с изменением направления. Ходьба боком. Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба «Раки». Быстрый бег 2 круга. Обычная ходьба, перестроение по двое.

ОРУ с обручем. 1.«Обруч за плечи».И.п.- ноги врозь, обруч внизу. 1-2 обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3-4- и. п.

2.«Подуй в обруч». И.п.-н. на ш.п., обруч перед грудью. 1- 2- полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу - длительный выдох; 3-4 –и. п.. вдох.

3. «Достань обруч». И.п.- лежа на спине, обруч за головой . 1-2 ноги вверх, слегка развести в стороны. Коснуться обруча; 3-4 –плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть.

4. И.п.- сидя в обруче, упор руками сзади, ноги согнуты.1-2- ноги прямые вперед, вернуться в и. п.; 3-4- то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90*.

5. «Покажи носок». И.п.- руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1- правую(левую) ногу вверх, носок тянуть; 2- в обруч на носок; 3-вверх; 4- и.п.

6.И.п.- стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1- правую(левую) руку в сторону, смотреть на руку; 2- и.п.

7. «Впрыгни-выпрыгни». И.п.- о. с., обруч на полу. Впрыгивать в в обруч и выпрыгивать из него.

ОВД.

1. Бросать мяч в вертикальную цель правой/левой рукой (расстояние 2м, d= 40-50 см).
2. прыгать через скакалку на одной - двух ногах.
3. Пролезать в обруч, не касаясь руками пола.
4. П/и «Третий лишний».

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №56-57 (1 неделя мая)

Программное содержание: проверить навыки в беге на скорость 10 м, в прыжках в длину с места, метании теннисного мяча вдаль, в бросании мяча вверх и его ловле.

Оборудование: мячи по количеству детей, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать, прыгать, подбрасывать и ловить мяч. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Построение в шеренгу: ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук; бег с высоким подниманием бедра, враспынную, галопом: правым и левым боком; переход на ходьбу, построение в шеренгу.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

1. Педагогическое обследование детей по основным видам движения – беге на 10 м, прыжках в длину с места, метании теннисного мяча в даль, в бросании и ловли мяча (см. приложение показателей физической подготовленности детей 5–7 лет по М.А. Руновой, 1998 год).
2. П/и «У кого меньше мячей» 2-3 раза.

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №58-59 (2 неделя мая)

Программное содержание: закреплять навыки владения мячом при бросании в парах друг другу, передаче мяча друг другу ударом о пол.

Оборудование: мячи по количеству детей, атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бросать мяч друг другу, передавать мяч ударом о пол. Игра называется...

Ход занятия:

1. Вводная часть – 4-5 мин.

Ходьба в колонну по одному на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Обычная ходьба. – 3-4 мин.

2. Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с мячом.

1. И.п.- ноги на ш.п., руки с мячом на уровне пояса. 1-подбросить мяч вверх; 2-пропуская ч/з сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его.
2. И.п.- ноги на ш.п., мяч внизу. 1-3 – наклон вперед, постучать об пол м/у ног подольше –выдох; 4 –вдох. Ноги не сгибать.
3. И.п.- мяч вверх, 1-2 опустить мяч на поднятое правое(левое) колено.; 3-4 – и.п.
4. И.п.- сидя скрестно, мяч на полу. 1-4 –перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону.
5. И.п.- сидя, упор руками сзади, мяч зажат м/у ступнями ног. 1-2 – поднять ноги вверх, 3-4 – и.п.
6. И.п.- прыжки на месте на двух ногах. Сделать 2 захода по 10 раз., чередуя с ходьбой.

ОВД.

1. Броски мяча друг другу.
2. Передавать мяч друг другу об пол.
3. П/и «Снайперы» 2-3 раза.

3. Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Занятие №60-61 (3 неделя мая)

Программное содержание: закрепить умение лазать по гимнастической лестнице переменным способом, совершенствовать умение бегать м/у предметами, прыгать на одной ноге, затем на другой.

Оборудование: атрибуты к игре.

Речевой материал: Постройтесь! Повернитесь. Идите. Будем заниматься физкультурой. Мы занимались физкультурой. Будем бегать м/у предметами, прыгать, лазать по лестнице. Игра называется...

Ход занятия:

1.Вводная часть– 4-5 мин.

Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба спиной вперед. Бег с высоким подниманием колен. Ходьба «раки». Бег с прямыми ногами вперед. Обычная ходьба.

2.Основная часть – 18- 20 мин.

ОРУ с мячом.

1.И.п.- ноги на ш.п., руки с мячом на уровне пояса. 1-подбросить мяч вверх; 2-пропуская ч/з сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его.

2.И.п.- ноги на ш.п., мяч внизу. 1-3 – наклон вперед, постучать об пол м/у ног подольше –выдох;4—вдох. Ноги не сгибать.

3. И.п.- мяч вверх, 1-2 опустить мяч на поднятое правое(левое) колено.; 3-4 – и.п.

4. И.п.- сидя скрестно, мяч на полу. 1-4 –перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону.

5. И.п.- сидя, упор руками сзади, мяч зажат м/у ступнями ног. 1-2 – поднять ноги вверх, 3-4 – и.п.

6. И.п.- прыжки на месте на двух ногах. Сделать 2 захода по 10 раз., чередуя с ходьбой.

ОВД.

1. Лазанье по гимнастической лестнице переменным способом.
2. Бег м/у предметами.
3. Прыжки на одной ноге, затем на другой.

3.Заключительная часть – 4-5 мин. Релаксация.

Список литературы:

- Т.Г. Анисимова «Физическое развитие детей 5-7 лет»,Волггград,2009 г.
- Л.А. Головчиц, Л.П. Носкова Программа «Воспитание и обучение слабослышащих дошкольников со сложными (комплексными) нарушениями развития», Москва «ГРАФ–ПРЕСС»,2003 г.
- Л.А. Головчиц, О.П. Гаврилушкина и др. Методические рекомендации к Программе : «Воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста», Москва
- Г.В. Трофимова «Развитие движений у дошкольников с нарушением слуха»,Москва «Просвещение»,1979 г.

- Т.В. Хабарова «Развитие двигательных способностей старших дошкольников», Детство-Пресс, 2010г.
- Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова «Воспитатель по физической культуре в ДОУ», Москва, 2002 год.