

ПЛАН

ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ

(Возраст от 5 – до 7 лет)

**Инструктор по физической культуре -
Крайнова Наталья Юрьевна**



2016 – 2017 учебный год.

Физическое развитие включает в себя две образовательные области, это здоровье и физическая культура. Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- ❖ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ❖ Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ❖ Воспитание культурно – гигиенических навыков;

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- ❖ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- ❖ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ❖ Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками. На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определенный уровень развития интегративных качеств ребенка. Продолжительность всего занятия 20 – 25 минут.

К концу пятого года жизни дети могут:

- ❖ Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- ❖ Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
- ❖ Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ❖ Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч от пола;
- ❖ Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ❖ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке.

Сентябрь 1 – 2 неделя

Задачи:

- 1 неделя.** Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обручи боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову.
- 2 неделя.** Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

«Разминка»

1. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки.
2. Ходьба пятка - носок. Ходьба скрестным шагом.
3. Боковой галоп правым и левым боком.
4. Ходьба (**йोरү**) «Пауки», передвигаться ногами вперед.
5. Быстрый бег 2 – 3 круга (**йогерү**).
6. Дыхательные упражнения.
7. Ходьба (**йोरү**) «Обезьянки».
8. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом.
9. Прыжки (**сикерү**) на двух ногах, с продвижением вперед.
10. Ходьба с упражнениями для рук.
11. Бег с заданием (**йогерү**).
12. Заключительная ходьба или речевка: «Раз, два (**бер, ике**) – левой! Мы шагаем смело! Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад!»

«Общеразвивающие упражнения с обручем» - (кыршау), (повторять 4-6 раз, счет: бер, ике, оч, дүрт).

1. И.п. – стоя (**бас**), обруч (**кыршау**) внизу в обеих руках. 1, 2, 3 – подняться на носочки, обруч вверх горизонтально; смотреть в него, с места не сходить; 4 – отпустить обруч вниз по телу, чтобы он упал на пол, руки поднять вверх.
2. И.п. – выпад левой ногой, обруч стоит на полу перед собой. 1 – продеть правую ногу в обруч, 2 – и.п. Тоже повторить левой ногой.
3. И.п. – стоя (**бас**), обруч (**кыршау**) в прямых руках перед собой, хват с боков. Повороты в стороны, ноги не сдвигать.
4. И.п. – сидя обруч стоит на ногах. 1 – 3 – обе ноги продеть в обруч; 4 – и.п.
5. И.п. – сидя (**утыр**) по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук.
6. И.п. – стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой, не брать в руки, пока он сам не остановится.
7. И.п. – стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.
8. И.п. – стоя, обруч перед грудью, хват с боков. 1 – 4 – надевать обруч на себя снизу вверх, чередуя ноги.
9. И.п. – стоя, обруч на правой руке. 1 – 8 вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.
10. И.п. – стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, тоже повторить левой ногой.
11. И.п. – стоя, в обруче, ноги вместе. Прыжки, ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч.
12. И.п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами и пятками ног.

«Основные виды движений»

1 неделя.

Обручи (10 шт) лежат на полу для прыжков через них, 2 обруча лежат на полу для надевания их на себя сверху вниз через голову. Дети делятся на 2 подгруппы: 1 – ая подгруппа детей стоит в шеренге и держит обручи обеими руками на уровне пояса; 2 – ая подгруппа детей выполняет упражнения поточным способом, затем дети меняются местами. Последовательность выполнения.

1. Прыжки на двух ногах через обручи; надевание обруча на себя сверху вниз через голову; пролезание боком через обручи, находящиеся в руках детей первой подгруппы (3 раза)
2. Катание обручей. Все дети выстраиваются в шеренгу около стены и катают обручи прямо (4 раза).

2 неделя.

Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. Ходьба (**йору**) по веревке прямо.
2. Прыжки (**сикеру**) в длину с места.
3. Ходьба по скамейке через кубики (5 – 6 шт).
4. Прыжки (**сикеру**) боком через канат, лежащий на полу.
5. Пролезание в обруч боком.

«Веселый тренинг – «Цапля» - (Чэлэн)

Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно, сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны и по стойте так немножко. А потом на левой ножке.

«Подвижная игра – «Возьми платочек» - (Кульяулыкны ал).

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5 – 6 м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: «Беги!»), дети стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платочек, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика – Дружные детки»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики (Кисти сложены в замок)

Мы с вами подружимся, маленькие пальчики (Касание кончиками пальцев)

Раз, два, три, четыре, пять (Поочередное касание пальчиков)

Мы закончили считать (Встряхивание кистей рук)

«Малоподвижная игра – Подкрадись неслышно» - (Сиздермичэ кил).

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию воспитателя) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

Сентябрь 3 – 4 неделя

Задачи:

3 неделя. Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обручи боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову.

4 неделя. Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки на поясе.
2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.
3. Ходьба змейкой по залу.
4. Легкий бег (**йогеру**).
5. Боковой галоп правым и левым боком.
6. Быстрый бег 2 – 3 круга.
7. Прыжки (**сикеру**) на двух ногах с продвижением вперед.
8. Ходьба с упражнениями для рук (**йору**).
9. Бег с изменением направления по сигналу воспитателя.
10. Заключительная ходьба (**йору**) .

«Общеразвивающие упражнения без предметов», (повторить 4 – 6 раз. Счет: бер, ике, өч, дүрт).

1. И.п. – стоя (**бас**), ноги вместе, руки вниз 1-поднять руки через стороны вверх, за голову (вдох), 2-вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны (вдох), й ноге, коснуться носка пальцами рук (выдох), 3-выпрямиться, руки в стороны (вдох), 4- вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе, 1-поворот вправо, правую руку в сторону (вдох), 2-вернуться в и.п. (выдох), то же влево. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – стоя, на коленях, руки на поясе. 1-2 присесть справа на бедро (выдох), 3-4 вернуться в и.п. (вдох). То же влево. Повторить 6 раз.
5. И.п. – руки за голову. 1-2-присесть, руки вынести вперед (вдох), 3-4-вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.
6. И.п. – о.с. Прыжки, ноги врозь-ноги вместе. Выполняется под счет 1-8. – 2-3 раза. Чередовать с ходьбой.

«Основные виды движений»

1 неделя.

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. Ползание (**үрмәлә**) под 2 – 3 дугами разной высоты.
2. Прыжки (**сикеру**) в высоту с места.
3. Ходьба по скамейке через медболы (5 – 6 шт).

2 неделя.

- 1.** Прыжки (**сикеру**)боком через веревку, лежащую на полу.
- 3** Ходьба (**йюергэ**) по скамейке в полуприсяде.
- 4** Пролезание в обруч боком.

«Веселый тренинг - «Маленький мостик»

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите спинку, пока ежата не переберутся на другой берег через мостик. Вот ежата перебрались, а мы немного отдохнем. Повторить 3 раза.

«Игра – эстафета «По местам»

Дети строятся в две шеренги друг напротив друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу: «Разойдись» дети бегают, прыгают по залу. По команде: «По местам» дети должны занять свои места.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика – Это я!»

Это глазки. Вот, вот (дети пальчиками показывают глазки)

Это ушки. Вот, вот (Гладят пальчиками ушки и мнут их)

Это нос, это рот (Пальчиками показывают нос и рот)

Там спинка, тут живот (Сначала показывают рукой спину, затем ладошками гладят живот)

Это ручки, хлоп, хлоп (Вытягивают ручки и хлопают в ладоши)

Это ножки, топ, топ (Кладут ладони на бедра и топают ножками)

Ой, устали, вытрем лоб (Ладонками поочередно проводят по лбу)

«Малоподвижная игра – Пустое место» - (Буш урын).

Дети становятся в круг. Водящий вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать на перегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается заново.

Октябрь 1 – 2 неделя

Задачи:

1 неделя. Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по веревке); учить прыгать в высоту с места (40 см), через мягкие бревна боком.

2 неделя. Закреплять основные виды движений в быстром темпе; развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

«Разминка»

1. Ходьба на носках, руки в стороны.
2. Ходьба на пятках спиной вперед.
3. Легкий бег (**йогеру**). Ходьба в полуприсяде.
4. Боковой галоп. Ходьба «Пауки». Ходьба скрестным шагом вперед.
5. Быстрый бег (**йогеру**), дыхательные упражнения.
6. Ходьба с крестным шагом вперед.
7. Прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперед.
8. Бег с заданием (**йогеру**) (воспитатель поднимает бубен вверх, дети во время бега должны подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2 – 3 раза).
9. Заключительная ходьба (**йору**).

«Обще развивающие упражнения с кубиками» - (шакмак), (выполнять 4 – 6 раз, счет: бер, ике, оч, дурт.....).

1. И.п. – стоя (**бас**), ноги вместе, 1 – 3 – руки поднять через стороны вверх, стоять на носочках. Постучать кубик о кубик, 4 – и.п.
2. И.п. – тоже, 1 – 3 присесть, постучать кубиками по коленям, 4 – и.п.
3. И.п. – выпад правой ногой, 1 – поменять кубики под коленом, 2 – и.п. Тоже повторить левой ногой.
4. И.п. – тоже, 1 – 4 положить кубик на колено, руки развести в стороны. Тоже повторить левой ногой.
5. И.п. – сидя (**утыр**) на полу, ноги вместе, руки сбоку. 1 – 3 поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами, 4 – и.п.
6. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями ног, 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны, 4 – и.п.
7. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью. Встать без помощи рук.
8. И.п. – стоя, поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Тоже повторить с кубиками на левой руке.
9. И.п. – стоя, поставить 1 кубик на голову, поворот вокруг себя.
10. И.п. – стоя, подбросить один кубик вверх, поймать двумя руками.
11. И.п. – стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать пальцами ног по 8 раз.
12. И.п. – стоя, кубики зажаты между ступнями ног, 1 – 8 «Пингины».

«Основные виды движений»

1 неделя.

Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения потоком 2 – 3 раза.

1. Ползание (**урмэлэ**) по скамейке на четвереньках
2. Прыжки (**сикеру**) в высоту с места (40 см).
3. Ходьба по плоским палкам, прямо (5 – 6 шт).

2 неделя.

- 1.** Ходьба на четвереньках по веревке.
- 2.** Прыжки (**сикеру**) через мягкие бревна боком, продвигаясь вперед.
- 3.** Перешагивание через кубы (5 – 6 шт).

Веселый тренинг – «Ловкий чертенок» - (Житез шайтан).

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит открыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

«Подвижная игра - «Вышибалы».

Выбирается водящий - «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например на плоском кольце.), на котором он должен находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три – беги!». Дети разбегаются по залу, вышибала пытается попасть в них мячом (по ногам). Дети, в которых попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящий будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется интерес к игре.

«Дыхательное упражнение»

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

«Малоподвижная игра – Угадай по голосу» - (Тавышыннан бел).

Продолжение игры «Хитрая лиса». Последний ребенок, который был «лисой», встает в середину круга, ему закрывают глаза колпаком. Дети, взявшись за руки, идут со словами по кругу: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. Воспитатель показывает рукой на кого – ни будь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать «Вот, ты, где!», и назвать имя.

Октябрь 3 – 4 неделя

Задачи:

3 неделя. Учить детей прыгать через короткую скакалку вперед и назад: на месте, с продвижением вперед; на одной ноге. Учить лазать по канату. Развивать мышцы рук (лежа, медбол на груди, поднимать его вверх).

4 неделя. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно – пространственное мышление.

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки в стороны.
2. Ходьба на пятках спиной вперед.
3. Легкий бег (**йогеру**).
4. Ходьба в полуприсяде, руки вперед.
5. Боковой галоп.
6. Ходьба скрестным шагом, боком.
7. Ходьба (**йору**) «Слоники».
8. Быстрый бег спиной вперед.
9. Ходьба пятка – носок, приставным шагом.
10. Бег с заданием (**йогеру**).
11. Заключительная ходьба (**йору**).
12. Дыхательные упражнения.

«Общеразвивающие упражнения без предметов» (повторить 4 – 6 раз, счет: бер ике, оч, дурт, биш.....).

1. «К плечам». И.п.: ноги расставлены, руки на поясе. 1-руки к плечам (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5-6 раз.
2. «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-наклон вперед, голову приподнять, сказать ш-ш-ш; 2 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
3. «Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам, 1-2- встать на колени, руки вверх, потянуться, посмотреть вверх (вдох); 3-4-вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.
4. «Поворот». И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1-поворот вправо, посмотреть назад (вдох), 2-вернуться в и.п. (выдох); 3-поворот влево (вдох); 4- вернуться в и.п. (выдох). Положение рук может быть различное. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).
5. «Спрятались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спину. 1-2 низко присесть, голову положить на колени (выдох); 3-4 вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6 раз.
6. «Подпрыгивание». И.п.: тоже, руки внизу. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня коленями, 8-10 шагов. Повторить 3-4- раза.

«Основные виды движений»

3 неделя.

Дети стоят фронтально, выполняют упражнения по 10 раз.

1. Учить детей прыгать через короткую скакалку вперед и назад: на месте, с продвижением вперед; на одной ноге.
2. Учить лазать по канату.

4 неделя.

3. Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках;
4. учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках.

«Веселый тренинг - «Карусель».

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

«Подвижная игра «Мышеловка» - (Капкан).

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг – «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.

«Ах, как мыши надоели! Развелось их – просто страсть,
Все погрызли, все поели, Всюду лезут – вот напасть!
Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки – Переловим всех сейчас!».

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя: «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика»

1. Соединить ладони и потереть ими поперек до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точку у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами.
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку».

Ноябрь 1 - 2 неделя

Задачи:

1 неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по веревке боком, лазанье по лестнице - стремянке); учить прыгать через веревку боком.

2 неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке на носочках, ходьба по веревке прямо, лазанье по гимнастической лестнице); учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежание на полу.

«Разминка»

1. Ходьба (йөрү) на носках, руки вверх.
2. Ходьба (йөрү) на пятках, руки свободно. Легкий бег.
3. Ходьба (йөрү) в полуприсяде, руки на поясе.
4. Ходьба (йөрү) «Раки».
5. Прыжки (сикерү) на двух ногах.
6. Ходьба (йөрү) «Обезьянки».
7. Ходьба (йөрү) спиной вперед.
8. Ходьба (йөрү) приставным шагом, пятка – носок.
9. Быстрый бег (йөгерү). Заключительная ходьба.

«Общеразвивающие упражнения с ленточкой» (выполнять 4 – 6 раз)» - (счет: бер, ике, өч, дүрт).

1. И.п. – о.с. – поднять ленточку любой рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п. – стоя, ноги чуть в стороны, ленточка на голове. 1 – присесть, руки на поясе. «Мы присели, мы присели, а платки не улетели!»; 2 – и.п..
3. И.п. – сидя, ноги вместе, ленточка на пальцах ног, руки в упоре сзади. 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, платочек внизу. 1 – 3 – поднять ленточку и подуть на нее; 4 – и.п.
5. И.п. – о.с. – ленточка на полу. 1 – поднять ее пальцами правой ноги; 2 – положить на пол. То же повторить левой ногой.
6. И.п. – стоя, ленточка внизу. 1 – присесть, платочек вперед, 2 – и.п.
7. И.п. – стоя, ленточка в правой руке. 1 – руки вперед, переложить ленточку в другую руку; 2 – и.п.
8. И.п. – стоя, руки в стороны, платочек в правой руке. 1 – руки назад, переложить ленточку в другую руку; 2 – и.п.
9. И.п. – стоя, ленточка на полу, ноги около ленточки. Прыжки через ленточку на двух ногах.

«Основные виды упражнений»

Игра «Полоса препятствий».

1 неделя. Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке через кубики.
2. Прыжки через веревку боком.
3. Перешагивание через медболы.
4. Лазанье по лестнице – стремянке.

2 неделя. Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке на носочках.
2. Лазанье по гимнастической лестнице.
3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.
4. Ходьба по веревке прямо.

«Веселый тренинг – «Морская звезда» - (Дингез йолдызы)

Лежа на животе, поднимите ноги и руки в стороны. Вы – морская звезда. Покачайтесь на волнах.

«Подвижная игра – «Хитрая лиса» - Хэйлэкэр төлке.

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому – ни будь в руки игрушку и встает вместе с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2 – 3 детей воспитатель произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается заново.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика».

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить уши».
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта указательным пальцем).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Ноябрь 3 – 4 неделя

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки в верх. Ходьба на пятках.
2. Легкий бег (**йюгеру**). Ходьба в полуприсяде, руки на поясе.
3. Ходьба (**йюру**) «Пауки». Прыжки на двух ногах.
4. Бег (**йюгеру**) спиной вперед.
5. Ходьба пятка – носок.
6. Ходьба с крестным шагом.
7. Бег с сильным сгибанием ног назад.
8. Дыхательные упражнения.
9. Заключительная ходьба (**йюру**).

«Общеразвивающие упражнения без предметов, (повторять 4 – 6 раз, счет: бер, ике, оч, дурт).

1. И.п. – о.с. – Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши нба головой (вдох), опустить через стороны вниз, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.
2. И.п. – о.с. – Ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.
3. И.п. – Стоя (**бас**), на коленях, руки на поясе. Повороты вправо, влево, коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и.п. Дыхание произвольное по три раза в каждую сторону.
4. И.п. – Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять правую (левую) ногу (вдох); 2 – опустить, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
5. И.п. – Стоя, ноги слегка раставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.
6. Перестроение в одну колонну, ходьба по кругу.

«Основные виды движений»

3 неделя.

Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. Ходьба (**йюерргэ**) по скамейке боком.
2. Прыжки через мягкие бревна.

4 неделя.

1. Ходьба (**йюерргэ**) по веревке прямо.
2. Прыжки в высоту с места (30 см).
3. Перешагивание через медболы (5 шт).

«Веселый тренинг - «Птица» - (Кош).

Лежа на животе, поднимите руки вверх – в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, отпустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2 – 3 раза.

«Подвижная игра - «Мяч соседу» - (Тупны күршегә).

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика – С добрым утром!»

С добрым утром глазки! (Указательными пальцами поглаживать глаза)

Вы проснулись? (Сделать из пальцев бинокль и посмотреть в него)

С добрым утром, ушки! (Ладонями поглаживать ушки)

Вы проснулись? (приложить ладони к ушам)

С добрым утром, ручки! (Гладить кисти рук)

Вы проснулись? (Хлопки в ладоши)

С добрым утром, ножки! (Гладим колени)

Вы проснулись? (Топаем ногами)

С добрым утром, солнце!

Я – проснулся! (Поднять руки вверх, делать вдох, опустить руки вниз - выдох)

Декабрь 1 – 2 неделя

Задачи:

1 неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по узкой стороне скамейки, ходьба по веревке приставным шагом, пятка носок, ходьба по скамейке через предметы). Прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета).

2 неделя. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках. Учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно – пространственное мышление.

«Разминка».

1. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, локти согнуты.
2. Легкий бег (**йогеру**). Ходьба пятки вместе, носки врозь и наоборот.
3. Боковой галоп правым и левым боком.
4. Ходьба (**йору**) «Пауки». Быстрый бег 2 - 3 круга (**йогеру**).
5. Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки». Бег спиной вперед.
6. Ходьба приставным шагом.
7. Прыжки (**сикеру**) на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе.
8. Бег с высоким подниманием колен.
9. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая кулачки на каждый шаг.
10. Бег (**йогеру**) с изменением направления движения по сигналу бубна.
11. Заклочительная ходьба. Речевка или дыхательные упражнения.

«Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой» - (таяк), (повторить 4 – 6 раз, счет: бер, ике, оч, дурт).

1. И.п. – о.с. – палка внизу, 1 – 3 – палку поднять вверх, назад, встать на носочки, потянуться вверх, 4 – и.п.
2. И.п. – стоя (**бас**), ноги на ширине плеч, палка (**таяк**) сзади, хват снизу. 1- наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх.
3. И.п. – стоя, взять палку (**таяк**) за конец правой рукой. Стоя на носочках, поднимать палку вверх – «достать до потолка». То же повторить левой рукой.
4. И.п. – сидя (**утыр**) на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 – поднять ноги и перенести их через палку, 2 – и.п.
5. И.п. – стоя, палка на полу. Поднимать палку с пола за конец пальцами правой ноги, тоже повторить левой.
6. И.п. – сидя по-турецки, узкий хват сверху. Встать без помощи рук.
7. И.п. – стоя, подбросить палку, поймать ее за середину правой рукой, тоже повторить левой рукой.
8. И.п. – стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). Тоже повторить левой ногой.
9. И.п. – стоя, взять палку за нижний конец правой рукой. Перехватить палку одной рукой снизу вверх. Тоже повторить левой рукой.
10. И.п. – стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.
11. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги – «лодочка».
12. И.п. – стоя, руки прямо, хват сверху. 1 – правую руку поднять вверх, палка располагается вертикально, 2 – и.п., 3 – левую руку вверх, палка располагается вертикально, 4 – и.п.
13. И.п. – палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыжки боком, продвигаясь вперед до конца палки, тоже повторить в другую сторону. Чередовать с ходьбой.

«Основные виды движений»

«Игра - «Полоса препятствий».

1 неделя. Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. Ходьба по узкой стороне скамейки.
2. Прыжки (**сикеру**) на двух ногах через обручи (6 шт).
3. Ходьба (**йору**) по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

2 неделя.

1. Прыжок вверх (достать до платочка).
2. Ходьба (**йору**) по скамейке через набивные мячи.

«Веселый тренинг - «Птица» - (Кош).

Лежа на животе, поднимите руки вверх – в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2 – 3 раза.

«Подвижная игра - «Мороз – Красный нос» - (Мороз, красный нос).

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз – Красный нос». Он становится в центр круга и произносит слова:

«Я Мороз – Красный нос.

Кто из вас решится

В путь, дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят не двигаясь.

«Массаж рук».

1. Моют кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Декабрь 3 – 4 неделя

Задачи:

3 неделя. Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

4 неделя. Учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катить мяч двумя руками перед собой.

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках.
2. Легкий бег (**йогеру**). Ходьба полуприсев, руки прямо.
3. Боковой галоп вправо влево.
4. Ходьба (**йорү**) «Муравьишки». Быстрый бег (**йогеру**).
5. Прыжки (**сикерү**) на двух ногах с продвижением вперед.
6. Ходьба спиной вперед.
7. Ходьба (**йорү**) пятка – носок.
8. Быстрый бег (**йогеру**).
9. Заключительная ходьба.
10. Дыхательные упражнения.

«Общеразвивающие упражнения без предметов (повторять 4 – 6 раз)»

1. И.п. – «Подтягивание вверх». Стоя, ноги вместе, кисти рук сцеплены в замок, на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх, потянуться, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
2. И.п. – «Погреемся». Стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки в стороны ладонями кверху. 1 – со словом раз поворот туловища вправо (влево), руками обхватить себя за плечи (ноги с места не сдвигать), выдох. 2 – повернуться прямо, руки в стороны (вдох). Повторить 3 раза в каждую сторону.
3. И.п. – «Похлопаем в ладоши». Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1-3-со словами хлоп-хлоп, наклониться вперед, хлопнуть в ладоши впереди себя, 4-выпрямиться, руки на поясе (выдох). Повторить 4-5 раз.
4. И.п. – «Присядем пониже». Стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки в стороны. 1-2 – со словом присели присесть, руками обхватить колени, голову наклонить вперед (выдох). 3-4 – выпрямиться, руки в стороны, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4 раза.
5. И.п. – «Воротники». Сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны (вдох), 2 – вернуться в и.п., руки на пояс (выдох). Выполнить по 3 раза в каждую сторону.
6. И.п. – «Прыжки». Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте под счет 1-8. Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Основные виды движений»

3 неделя. Дети выполняют упражнения поточным способом по 5 раз.

1. Бросок в вертикальную цель.
2. Бросок в горизонтальную цель (корзина стоящая на полу).

4 неделя. Дети выполняют движения фронтальным способом.

- 1** Катить руками друг за другом.
- 2** Идти друг за другом, бросать мяч об пол и ловить после отскока двумя руками.
- 3** Бросок на дальность правой, левой рукой.

«Веселый тренинг – «Катание на морском коньке»

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3 – 4 раза.

«Подвижная игра – «Собери мячи» - (Тупларны жый).

В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель разбрасывает мячи из корзины, а дети собирают. Игра продолжается 1 минуту. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине осталось 7 – 8 мячей, то выиграли дети.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика – Кран откройся, нос умойся».

Кран откройся! Нос умойся (Имитируем рукой движение открытия крана, дергаем кончик носа)

Мойтесь сразу оба глаза! (Трем глаза)

Мойтесь ушки! (Растираем уши руками)

Мойся шейка! Мойся шейка хорошенько (Гладим шею)

Мойся! Мойся! Обливайся! (Гладим щеки)

Грязь смывайся! Грязь смывайся!

«Дыхательное упражнение»

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

«Малоподвижная игра – Пустое место» - (Буш урын).

Дети становятся в круг. Водящий вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать на перегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается заново.

Январь 3 – 4 неделя

Задачи:

1 неделя. Учить прыгать через короткую скакалку вперед, назад: на месте, с продвижением вперед.

2 неделя. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по веревке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; запрыгивать и спрыгивать с кубов (40X40).

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба, пятка – носок.
2. Легкий бег (**йогеру**). Ходьба приставным шагом пятка – носок.
3. Ходьба (**йору**) «Раки». Боковой галоп правым и левым боком.
4. Ходьба (**йору**) «Слоники». Бег с сильным сгибанием ног назад.
5. Бег с заданием (**йогеру**). Заключительная ходьба, дыхательные упражнения.

«Общеразвивающие упражнения с ленточкой» - (тасма) (посторить 4 – 6 раз, счет: бер, ике, өч, дүрт).

1. И.п. – о.с. – ленточку (**тасма**) держать внизу, в обеих руках. Поочередно высоко поднимать пятки.
2. И.п. – то же. Покачивание ленточки вправо, влево.
3. И.п. – тоже. Руки вперед – вверх – вперед – вниз.
4. И.п. – о.с., полуприсев, ленточка (**тасма**) лежит на плечах. 1 – ленточку поднять вверх, ноги выпрямить, поворот направо; 2 – и.п. то же повторить в левую сторону.
5. И.п. – стоя (**бас**), руки вытянуть вперед. 1 – поднять правую руку вверх, левая внизу; 2 – поднять левую руку вверх, правая внизу.
6. И.п. – сидя (**утыр**), ленточка сложена вдвое, ступни ног зацепить за середину ленточки. 1 – поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину; 2 – и.п.
7. И.п. – лежа на спине, ленточка сложена вдвое, лежит на ногах. 1 – согнуть ноги, колени к груди, перенести их через скакалку; 2 – и.п.
8. И.п. – стоя, ленточка сложена вдвое, в обеих руках перед собой, натянута. Вращение скакалки перед собой к себе и от себя с полуприседами.
9. И.п. – стоя, ленточка развернута – держать за кончики в обеих руках. Прыжки через качающуюся ленточку.
10. И.п. – стоя, ленточка сложена, руки вверх. 1 – поднять правое колено, ленточку положить на него; 2 – и.п. то же повторить с левой ногой.
11. И.п. – стоя, ленточка сложена в одной руке. Вращение ленточки кистью руки с одновременными прыжками – «имитация прыжков через скакалку».
12. И.п. – стоя, ленточка сложена, хват за спиной, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вниз, смотреть на колени, скакалку поднять вверх; 2 – и.п.
13. И.п. – стоя, правой ногой на ленточке, держать ее за края. 1 – 4 поднять руки вверх, поднимая ногу, согнутую в колене; то же повторить левой ногой.
14. И.п. – стоя, ленточка лежит на полу. Прыжки через ленточку. Чередовать с ходьбой.

«Основные виды движений»

1 неделя.

1 подгруппа детей.

Фронтально выполняет упражнения со скакалкой по 10 раз.

1. И.п. – стоя, ноги вместе, ручки скакалки в руках, руки отведены вперед в стороны, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперед, потом назад.
2. И.п. – тоже. Перекинуть скакалку, перешагнуть через нее, вернуться в и.п.
3. Прыжки через короткую скакалку.
4. И.п. – стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгнуть через нее вперед – назад.

2 подгруппа детей.

Один ребенок выполняет лазание по канату, остальные дети в это время занимаются с набивными мячами (медболами).

1. Лазание по канату.
2. Лежа на спине, поднимать набивной мяч от груди вверх двумя руками.

2 неделя.

Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

- 1 Ходьба по скамейке боком, приставным шагом.
- 2 Прыжки боком через мягкие бревна, с продвижением вперед.
- 3 Ходьба по веревке, руки в стороны.
- 4 Запрыгивание и спрыгивание с деревянных кубов – 6 шт.
- 5 Ползание по скамейке на животе.

«Веселый тренинг - «Лодочка» - (Кёймэ).

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все и лодочки. Покачайтесь на волнах.

«Подвижная игра - «Быстро возьми» - (Тиз генэ ал).

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег, прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на двух ногах, на одной ноге. Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика»

1. Соединить ладони и потереть ими поперек до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точку у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами.
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку».

«Малоподвижная игра - «Кто ушел?».

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

Февраль 1 – 2 неделя

Задачи:

1 неделя. Учить прыгать (прыжки по скамейке «Лягушки», прыжки на одной ноге через обручи. Упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной медбол головой).

2 неделя. Игра «Построй пирамидку». Закреплять основные виды движений в быстром темпе; развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед.
2. Легкий бег (**йогеру**).
3. Ходьба в полуприсяде, руки на поясе.
4. прямой галоп, правой и левой ногой.
5. Ходьба (**йोरү**) «Слоник». Ходьба скрестным шагом, боком.
6. Прыжки (**сикерү**) на правой и левой ноге.
7. Ходьба (**йорү**) «Пауки».
8. Бег спиной вперед. Бег с заданием (**йогерү**).
9. Ходьба перекатом с пятки на носок.
10. Заключительная ходьба.
11. Дыхательные упражнения.

«Общеразвивающие упражнения с кубиками» - (шакмак), (повторить 4 – 6 раз, счет: бер, ике, оч, дүрт).

Дети берут по два кубика (**шакмак**) разного цвета и встают на свои места «в домики».

1. И.п. – о.с. руки внизу. 1 – 3 – руки поднять через стороны вверх, стоять на носочках. Стучать кубиком о кубик; 4 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 – присесть, постучать кубиками (**шакмак**) пол коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – выпад правой ногой. 1 – поменять кубики под правым коленом; 2 – и.п. То же повторить под левым коленом.
4. И.п. – то же. 1 – 4 – положить 1 кубик на колено, руки развести в стороны. То же повторить другой ногой.
5. И.п. – сидя (**утыр**) на полу, ноги вместе, кубики в руках. 1 – 3 – поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами; 4 – и.п.
6. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 – поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
7. И.п. – сидя по – турецки, руки перед грудью. Встать без помощи рук.
8. И.п. – стоя (**бас**), построить пирамидку на правой ладони. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. То же повторить на левой руке.
9. И.п. – то же на тыльной стороне кисти руки. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. То же повторить на левой руке.
10. И.п. – стоя. Подбросить 1 кубик с хлопком.
11. И.п. – стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать пальцами правой ноги 8 раз. То же повторить левой ногой.
12. И.п. – стоя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 8 – «Пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики.
13. И.п. – стоя, кубики лежат на полу. Прыжки через кубики на одной ноге. Чередовать с ходьбой или дыхательными упражнениями.

«Основные виды движений»

1 неделя.

Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. «Лягушки»: выполняется на скамейке (и.п. – стоя, держась за края, скамейка между ног. 1 – запрыгнуть на скамейку, не отпуская рук; 2 – и.п.).
2. Прыжки через обручи на 1 ноге (7 шт).

2 неделя

3. Ходьба по канату (веревке).
4. Ходьба на четвереньках, толкая медболы головой. Обратно – бегом, положить мяч в обруч.
5. Прыжки в высоту: достать предмет (платочек).
- 6.

«Веселый тренинг - «Маленький мостик» - «Куперчек».

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола., приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите спинку, пока ежата не переберутся на другой берег через мостик.. Вот ежата перебрались, а мы немного отдохнем. Повторить 3 раза.

«Подвижная игра - «Снежная королева» - (Кар падимасы).

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная Королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика – Это я!»

Это глазки. Вот, вот (дети пальчиками показывают глазки)

Это ушки. Вот, вот (Гладят пальчиками ушки и мнут их)

Это нос, это рот (Пальчиками показывают нос и рот)

Там спинка, тут живот (Сначала показывают рукой спину, затем ладошками гладят живот)

Это ручки, хлоп, хлоп (Вытягивают ручки и хлопают в ладоши)

Это ножки, топ, топ (Кладут ладони на бедра и топают ножками)

Ой, устали, вытрем лоб (Ладонками поочередно проводят по лбу)

Малоподвижная игра «Оттолкни мяч» - (Тупны эт).

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги. И начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой – ни будь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

Февраль 3 – 4 неделя

Задачи:

3 неделя. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способом, бросать и ловить мяч от воспитателя.

4 неделя. Учить катить мяч перед собой по полу, бросать в верх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, учить ведению мяча ногами перед собой.

«Разминка»

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба на пятках, руки свободно. Легкий бег.
3. Ходьба в полуприсяде, руки вперед. Ходьба правым и левым боком. Бег.
4. Ходьба (**йору**) «Муравьишки» (на коленях и ладошках).
5. Бег (**йогеру**), дыхательные упражнения.
6. Ходьба с крестным шагом вперед.
7. Прыжки на двух ногах. Ходьба (**йору**) «Обезьянки».
8. Ходьба спиной вперед. Ходьба пятка – носок. Бег (**йогеру**).
9. Заключительная ходьба.

«Общеразвивающие упражнения без предметов» (выполнять 4 – 6 раз, счет: бер, ике, оч, дурт).

1. И.п. – «Пропеллер». Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки в стороны, 2 – перед грудью, 3 – вращать одну вокруг другой и произносить звук «р», 4 – в стороны, 5 – вернуться в и.п. сказать вниз. Повторить 4-6 раз. Направление вращения рук можно менять.
2. И.п. – «Шагают руки». Сидя, ноги врозь, руки за голову, 1-4 – наклоны вперед, переставлять вперед руки, 5-8 тоже назад, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.п. – «Велосипедист». Лежа на спине, согнуть ноги, приподнять и имитировать велосипедиста, выполняя движение ногами, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. – «Маятник». Сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1 – наклон вправо, сказать тик, 2 – наклон влево – сказать так. Повторить 4-6 раз.
5. И.п. – «Прыжки». Стоя, ноги вместе, руки на поясе, по 4 прыжка на правой и левой ноге, 8 прыжков на двух ногах. Ходьба на месте на счет до 10. Повторить 2 раза.

«Основные виды движений»

3 неделя. Дети выполняют броски в кольца и воспитателю поточным способом.

1. Бросок в баскетбольное кольцо, находящееся чуть выше головы детей, от груди или из-за головы.
2. Прием мяча от воспитателя и бросок ему.

4 неделя. Дети выполняют броски в кольца и воспитателю поточным способом.

1. Катить руками по полу перед собой.
2. Бросок вверх, поймать двумя руками.
3. Бросок об пол, поймать после отскока.
4. Введение ногами

«Веселый тренинг – «Стойкий оловянный солдатик»

Плывет по реке лодочка, а в ней солдатик. Вдруг подул сильный ветер, и лодка началась раскачиваться. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Дети, хотите стать такими же сильными как солдатик?! Для этого встаньте на колени, руки плотно прижать к туловищу. Дует сильный ветер. Наклониться назад как можно ниже. Спину держать прямо, а потом выпрямиться. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

«Подвижная игра – «Хитрая лиса» - Хэйлэкэр төлке.

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому – ни будь в руки игрушку и встает вместе с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2 – 3 детей воспитатель произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается заново.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика»

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

«Физкультурное развлечение»

Задачи:

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой и текстом. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить понимать цель эстафет.

1. Катить два резиновых мяча. (стр. 56)
2. Посадка и уборка овощей.
3. Прыжки с палкой.
4. Передал садись (**утыр**).
5. Перетягивание каната.

Март 1 – 2 неделя

Задачи:

1 неделя. Учить детей прыгать через короткую скакалку вперед и назад: на месте, с продвижением вперед; на одной ноге. Учить лазать по канату. Развивать мышцы рук (лежа, медбол на груди, поднимать его вверх).

2 неделя. Игра «Строитель». Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно – пространственное мышление.

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки на поясе.
2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.
3. Подскоки. Ходьба пятка – носок.
4. Легкий бег (**йогеру**).
5. Ходьба пятки вместе носки врозь и наоборот.
6. Боковой галоп правым и левым боком.
7. Ходьба (**йोरү**) «Пауки» - передвигаясь ногами вперед.
8. Быстрый бег 2 – 3 круга. Ходьба (**йорү**) «Обезьянки».
9. Прыжки (**сикерү**) на двух ногах с продвижением вперед.
10. Ходьба с упражнениями для рук (**йорү**).
11. Бег с изменением направления по сигналу воспитателя.
12. Заключительная ходьба (**йорү**) .

«Обще развивающие упражнения с палкой» - (таяк), (повторить 4 – 6 раз. Счет: бер, ике, оч, дүрт).

1. И.п. – о.с. – палка (**таяк**) внизу. 1 – 3 – палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 – и.п.
2. И.п. – стоя (**бас**), ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 – наклон вперед, вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх.
3. И.п. – стоя, взять палку за конец правой рукой. Стоя на носочках, поднимать палку вверх – «достать до потолка». То же повторить левой рукой.
4. И.п. – сидя (**утыр**) на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 – поднять ноги и перенести их через палку; 2 – и.п.
5. И.п. – стоя, палка на полу. Поднимать палку с пола за конец пальцами правой ноги; то же повторить левой.
6. И.п. – сидя по – турецки, узкий хват сверху. Встать без помощи рук.
7. И.п. – стоя, подбросить палку, поймать ее за середину правой рукой; то же повторить левой рукой.
8. И.п. – стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой.
9. И.п. – стоя, взять палку за нижний конец правой рукой. Перехватывать палку одной рукой снизу вверх. То же повторить левой рукой.
10. И.п. – стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.
11. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»).
12. И.п. – стоя, руки прямо, хват сверху. 1 – правую руку поднять вверх, палка располагается вертикально; 2 – и.п.; 3 – левую руку вверх, палка располагается вертикально; 4 – и.п.
13. И.п. – палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыжки боком, продвигаясь вперед до конца палки, то же повторить в другую сторону. Чередовать с ходьбой.

«Основные виды движений»

1 неделя.

1 подгруппа детей. Выполняет упражнения со скакалкой 10 раз фронтально.

1. И.п. – стоя, ноги вместе, ручки скакалки в руках, руки отведены вперед в стороны, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперед, потом назад.
2. И.п. – то же. Перекинуть скакалку, перешагнуть через нее, вернуться в и.п.
3. Прыжки через скакалку на двух ногах.
4. И.п. – стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через нее вперед – назад.
5. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге.

2 неделя.

2 подгруппа детей. Двое детей выполняют лазание по канату, остальные в это время выполняют упражнения с набивными мячами (медболами).

1. Лазание по канату.
2. Лежа на спине, поднимать набивной мяч (медбол) от груди вверх двумя руками.

«Веселый тренинг – «Ловкий чертенок» - (Житез шайтан).

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит открыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

«Подвижная игра «Мяч» - (Туп)

Играющие становятся в 2 – 3 колонны, на расстоянии 1,5 м. от первых игроков колонны. Водящий стоит лицом к детям с мячом. Для водящих их место обозначается шнуром или веревкой. По сигналу педагога водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те возвращают мяч обратно и переходят на конец колонны. Когда первым окажется игрок, начавший выполнение задания. Он поднимает руку вверх. Определяется команда – Победитель.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика»

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Март 3 - 4 неделя

3 неделя. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способом, бросать и ловить мяч от воспитателя.

4 неделя. Учить катить мяч перед собой по полу, бросать в верх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, учить ведению мяча ногами перед собой.

«Разминка»

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба на пятках, руки свободно. Легкий бег.
3. Ходьба в полуприсяде, руки вперед.
4. Ходьба правым и левым боком. Бег.
5. Ходьба (**йорү**) «Муравьишки» (на коленях и ладошках).
6. Бег (**йюгерү**), дыхательные упражнения.
7. Ходьба с крестным шагом вперед.
8. Прыжки на двух ногах. Ходьба (**йорү**) «Обезьянки».
9. Ходьба спиной вперед.
10. Ходьба пятка – носок. Бег (**йюгерү**).
11. Заключительная ходьба.

«Общеразвивающие упражнения без предметов» (выполнять 4 – 6 раз, счет: бер, ике, өч, дүрт).

1. И.п. – «Пропеллер». Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки в стороны, 2- перед грудью, 3 – вращать одну вокруг другой и произносить звук «р», 4 – в стороны, 5 – вернуться в и.п. сказать вниз. Повторить 4-6 раз. Направление вращения рук можно менять
2. И.п. – «Шагают руки». Сидя, ноги врозь, руки за голову, 1-4 – наклоны вперед, переставлять вперед руки, 5-8 тоже назад, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.п. – «Велосипедист». Лежа на спине, согнуть ноги, приподнять и имитировать велосипедиста, выполняя движение ногами, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. – «Маятник». Сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1 – наклон вправо, сказать тик, 2 – наклон влево – сказать так. Повторить 4-6 раз.
5. И.п. – «Прыжки». Стоя, ноги вместе, руки на поясе, по 4 прыжка на правой и левой ноге, 8 прыжков на двух ногах. Ходьба на месте на счет до 10. Повторить 2 раза.

«Основные виды движений»

- 2 **неделя.** Дети выполняют броски в кольца и воспитателю поточным способом.
1. Бросок в баскетбольное кольцо, находящееся чуть выше головы детей, от груди или из-за головы.
 2. Прием мяча от воспитателя и бросок ему.
- 3 **неделя.** Дети выполняют броски в кольца и воспитателю поточным способом.
1. Катить руками по полу перед собой.
 2. Бросок вверх, поймать двумя руками.
 3. Бросок об пол, поймать после отскока.
 4. Введение ногами

«Веселый тренинг – «Стойкий оловянный солдатик»

Плывет по реке лодочка, а в ней солдатик. Вдруг подул сильный ветер, и лодка началась раскачиваться. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Дети, хотите стать такими же сильными как солдатик?! Для этого встаньте на колени, руки плотно прижать к туловищу. Дует сильный ветер. Наклониться назад как можно ниже. Спину держать прямо, а потом выпрямиться. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

«Подвижная игра - «Ловишки с ленточкой» - (Тасма белэн куыш).

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Педагог водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови» и разбегаются, а водящий бегая за детьми, старается вытянуть у кого либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги» - произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика – Дружные детки»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики (Кисти сложены в замок)
Мы с вами подружмся, маленькие пальчики (Касание кончиками пальцев)
Раз, два, три, четыре, пять (Поочередное касание пальчиков)
Мы закончили считать (Встряхивание кистей рук)

«Физкультурное развлечение»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить понимать цель эстафет.

«Игры - эстафеты».

1. «Ведение мяча».
2. «Бег с двумя мячами».
3. «Бег с двумя мячами, третий вести ногой».
4. «Ходьба – «Пауки» с мячом на животе».

Апрель 1 - 2 неделя

Задачи:

1 неделя. Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; ползание под веревкой боком, ходьба по следам), учить прыгать на двух ногах через предметы. Учить бегать змейкой между предметами.

2 неделя. Учить ползать по лестнице – стремянке, упражнять в равновесии ходьба по наклонной доске, ходьба по веревке боком), учить прыгать на двух ногах через обручи, прыгать в высоту до предмета.

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках.
2. Ходьба в полуприсяде, руки на поясе.
3. Легкий бег (**йюгеру**). Ходьба (**йюру**) «Раки» - ногами вперед.
4. Ходьба (**йюру**) «Муравьишки».
5. Прыжки (**сикеру**) на двух ногах.
6. Ходьба спиной вперед.
7. Бег с высоким подниманием ног сзади.
8. Ходьба пятка – носок. Быстрый бег (**йюгеру**).
9. Заключительная ходьба, дыхательные упражнения.

«Общеразвивающие упражнения с косичкой - (повторять 4 – 6 раз, счет: бер, ике, оч, дурт).

1. И.п. – стоя, косичка сложена вдвое. 1 – 3 – косичку вперед, вверх, вперед, 4 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги вместе, косичка вниз. Повороты туловища в стороны.
3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вперед, косичку вытянуть. 1- правую руку вверх, левую вниз, 2 – левую руку вверх, правую вниз.
4. И.п. – стоя, косичка вниз. 1 – поднять правую ногу перенести через косичку, 2 – левую ноги перенести через косичку. Вернуться в и.п.
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, косичка сзади, хват снизу, руки вверх, 2 – и.п.
6. И.п. – сидя, ноги вместе, косичка на ногах. 1 – поднять ноги, перенести через косичку, 2 – и.п.
7. И.п. – стоя, косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращение косички кистью с прыжками на двух ногах на месте. Тоже повторить лево й рукой.
8. И.п. – стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку вперед – назад. Чередовать с ходьбой на месте.

«Основные виды движений»

1 неделя. Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. Прыжки через медболы (5 шт).
2. Ходьба (**йюергэ**) по веревке прямо.
3. Ходьба (**йюергэ**) «по следам».
4. Ползание под веревкой боком.
5. Бег (**йюгеру**) змейкой между предметами (кегли).

2 неделя. Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. Лазанье по лестнице - стремянке.
2. Ходьба (**йөрергә**) по наклонной ходьбе.
3. Прыжки через обручи (5 шт).
4. Ходьба (**йөрергә**) по веревке боком.
5. Прыжки в высоту «Достать платочек».

«Веселый тренинг - «Покачай малышку» - (Нәнине йоклат).

Сидя прижимаем к груди стопу ноги. Укачиваем «малышку», касаемся лбом колена и стопы ноги.

«Подвижная игра - «Вышибалы».

Выбирается водящий - «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например на плоском кольце.), на котором он должен находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три – беги!». Дети разбегаются по залу, вышибала пытается попасть в них мячом (по ногам). Дети, в которых попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящий будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется интерес к игре.

Дыхательное упражнение: «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки-вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

Апрель 3 – 4 неделя

Задачи:

3 неделя. Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

4 неделя. Учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катить мяч двумя руками перед собой.

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках.
2. Легкий бег (**йогеру**). Ходьба полуприсев, руки прямо.
3. Боковой галоп вправо влево.
4. Ходьба (**йोरү**) «Муравьишки». Быстрый бег (**йогеру**).
5. Прыжки (**сикерү**) на двух ногах с продвижением вперед.
6. Ходьба спиной вперед.
7. Ходьба (**йорү**) пятка – носок.
8. Быстрый бег (**йогеру**).
9. Заключительная ходьба.
10. Дыхательные упражнения.

«Обще развивающие упражнения без предметов (повторять 4 – 6 раз)»

1. И.п. – «Подтягивание вверх». Стоя, ноги вместе, кисти рук сцеплены в замок, на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх, потянуться, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
2. И.п. – «Погреемся». Стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки в стороны ладонями кверху. 1 – со словом раз поворот туловища вправо (влево), руками обхватить себя за плечи (ноги с места не сдвигать), выдох. 2 – повернуться прямо, руки в стороны (вдох). Повторить 3 раза в каждую сторону.
3. И.п. – «Похлопаем в ладоши». Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1-3-со словами хлоп-хлоп, наклониться вперед, хлопнуть в ладоши впереди себя, 4-выпрямиться, руки на поясе (выдох). Повторить 4-5 раз.
4. И.п. – «Присядем пониже». Стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки в стороны. 1-2 – со словом присели присесть, руками обхватить колени, голову наклонить вперед (выдох). 3-4 – выпрямиться, руки в стороны, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4 раза.
5. И.п. – «Воротники». Сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны (вдох), 2 – вернуться в и.п., руки на пояс (выдох). Выполнить по 3 раза в каждую сторону.
6. И.п. – «Прыжки». Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте под счет 1-8. Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Основные виды движений»

3 неделя. Дети выполняют упражнения поточным способом по 5 раз.

1. Бросок в вертикальную цель.
2. Бросок в горизонтальную цель (корзина стоящая на полу).

4 неделя. Дети выполняют движения фронтальным способом.

1. Катить руками друг за другом.
2. Идти друг за другом, бросать мяч об пол и ловить после отскока двумя руками.
3. Бросок на дальность правой, левой рукой.

«Веселый тренинг – Птица».

Лежа на животе, поднимите руки вверх – в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, отпустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2 – 3 раза.

«Подвижная игра – «Собери мячи» - (Тупларны жый).

В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель разбрасывает мячи из корзины, а дети собирают. Игра продолжается 1 минуту. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине осталось 7 – 8 мячей, то выиграли дети.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика – Кран откройся, нос умойся».

Кран откройся! Нос умойся (Имитируем рукой движение открытия крана, дергаем кончик носа)

Мойтесь сразу оба глаза! (Трем глаза)

Мойтесь ушки! (Растираем уши руками)

Мойся шейка! Мойся шейка хорошенько (Гладим шею)

Мойся! Мойся! Обливайся! (Гладим щеки)

Грязь смывайся! Грязь смывайся!

«Малоподвижная игра - «Разверни круг» - (Түгэрэкне эйлэндер).

Дети взявшись за руки, идут по кругу со словами:

«Круг, кружочек, аленький цветочек. Раз, два, три – разверни – ка, (имя ребенка) ты!».

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый круг». После этого, водящий должен снова провести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, игра продолжается.

Май 1 – 2 неделя

Задачи:

1 неделя. Учить прыгать (прыжки по скамейке «Лягушки», прыжки на одной ноге через обручи. Упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной медбол головой).

2 неделя. Закреплять основные виды движений в быстром темпе; развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки в стороны.
2. Ходьба на пятках спиной вперед.
3. Легкий бег (**йогеру**).
4. Ходьба в полуприсяде, руки на поясе.
5. прямой галоп, правой и левой ногой.
6. Ходьба (**йोरү**) «Слоники».
7. Ходьба скрестным шагом, боком.
8. Прыжки (**сикерү**) на правой и левой ноге.
9. Ходьба (**йोरү**) «Пауки».
10. Бег спиной вперед.
11. Бег с заданием (**йогерү**).
12. Ходьба перекатом с пятки на носок.
13. Заключительная ходьба.
14. Дыхательные упражнения.

«Общеразвивающие упражнения с кубиками» - (шакмак), (повторить 4 – 6 раз, счет: бер, ике, оч, дург).

Дети берут по два кубика (**шакмак**) разного цвета и встают на свои места «в домики».

1. И.п. – о.с. руки внизу. 1 – 3 – руки поднять через стороны вверх, стоять на носочках. Стучать кубиком о кубик; 4 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 – присесть, постучать кубиками (**шакмак**) пол коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – выпад правой ногой. 1 – поменять кубики под правым коленом; 2 – и.п. То же повторить под левым коленом.
4. И.п. – то же. 1 – 4 – положить 1 кубик на колено, руки развести в стороны. То же повторить другой ногой.
5. И.п. – сидя (**утыр**) на полу, ноги вместе, кубики в руках. 1 – 3 – поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами; 4 – и.п.
6. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 – поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
7. И.п. – сидя по – турецки, руки перед грудью. Встать без помощи рук.
8. И.п. – стоя (**бас**), построить пирамидку на правой ладони. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. То же повторить на левой руке.
9. И.п. – то же на тыльной стороне кисти руки. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. То же повторить на левой руке.
10. И.п. – стоя. Подбросить 1 кубик с хлопком.
11. И.п. – стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать пальцами правой ноги 8 раз. То же повторить левой ногой.
12. И.п. – стоя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 8 – «Пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики.
13. И.п. – стоя, кубики лежат на полу. Прыжки через кубики на одной ноге. Чередовать с ходьбой или дыхательными упражнениями.

«Основные виды движений»

1 неделя.

Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. «Лягушки»: выполняется на скамейке (и.п. – стоя, держась за края, скамейка между ног. 1 – запрыгнуть на скамейку, не отпуская рук; 2 – и.п.) – (стр.111).
2. Прыжки через обручи на 1 ноге (7 шт).
3. Ходьба по канату (веревке).

3 неделя

1. Ходьба на четвереньках, толкая медболы головой. Обратно – бегом, положить мяч в обруч.
2. Прыжки в высоту: достать предмет (платочек).
- 3.

«Веселый тренинг - «Маленький мостик» - «Куперчек».

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола., приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите спинку, пока ежата не переберутся на другой берег через мостик. Вот ежата перебрались, а мы немного отдохнем. Повторить 3 раза.

«Подвижная игра - «Ловишки с ленточкой» - (Тасма белэн куыш).

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Педагог водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови» и разбегаются, а водящий бегая за детьми, старается вытянуть у кого либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги» - произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика»

1. Соединить ладони и потереть ими поперек до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точку у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами.
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку».

Малоподвижная игра «Оттолкни мяч» - (Тупны эт).

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги. И начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой – ни будь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

Май 3 – 4 неделя

«Разминка».

1. Ходьба на носочках, руки в верх. Ходьба на пятках.
2. Легкий бег (**йогеру**). Ходьба в полуприсяде, руки на поясе.
3. Ходьба (**йोरү**) «Пауки». Прыжки на двух ногах.
4. Бег (**йогеру**) спиной вперед.
5. Ходьба пятка – носок.
6. Ходьба с крестным шагом.
7. Бег с сильным сгибанием ног назад.
8. Дыхательные упражнения.
9. Заключительная ходьба (**йорү**).

«Общеразвивающие упражнения без предметов, (повторять 4 – 6 раз, счет: бер, ике, өч, дүрт).

1. И.п. – о.с. – Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши нба головой (вдох), опустить через стороны вниз, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.
2. И.п. – о.с. – Ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.
3. И.п. – Стоя (**бас**), на коленях, руки на поясе. Повороты вправо, влево, коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и.п. Дыхание произвольное по три раза в каждую сторону.
4. И.п. – Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять правую (левую) ногу (вдох); 2 – опустить, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
5. И.п. – Стоя, ноги слегка раставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.
6. Перестроение в одну колонну, ходьба по кругу.

«Основные виды движений»

3 неделя.

Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом.

1. Ходьба (**йорергэ**) по скамейке боком.
2. Прыжки через мягкие бревна.

4 неделя.

1. Ходьба (**йорергэ**) по веревке прямо.
2. Прыжки в высоту с места (30 см).
3. Перешагивание через медболы (5 шт).

«Веселый тренинг - «Паровозик».

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движения колес. Остановились, и поехали так же назад.

«Подвижная игра - «Вдвоем в одном обруче» - (Бер түгэрэктэ икэүлэп).

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче – двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (подскоки, боковой галоп и т.д.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кто не успеет, становится проигравшим. Игра повторяется 2 – 3 раза.

«Точечный массаж и дыхательная гимнастика – С добрым утром!»

С добрым утром глазки! (Указательными пальцами поглаживать глаза)
Вы проснулись? (Сделать из пальцев бинокль и посмотреть в него)
С добрым утром, ушки! (Ладонями поглаживать ушки)
Вы проснулись? (приложить ладони к ушам)
С добрым утром, ручки! (Гладить кисти рук)
Вы проснулись? (Хлопки в ладоши)
С добрым утром, ножки! (Гладим колени)
Вы проснулись? (Топаем ногами)
С добрым утром, солнце!
Я – проснулся! (Поднять руки вверх, делать вдох, опустить руки вниз - выдох)

Малоподвижная игра «Тик - Так» - (Келт - Келт).

Дети становятся в круг – они цифры. Выбирается водящий, он – стрелка для часов, ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик – так, тик – так / *ходьба на месте*

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо, / *шаг влево, шаг вправо*

Тик – так!

Стрелка, стрелка покружись – / *водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя. После слова «покажи» – останавливается.*

Час который, покажи.

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик – так». Водящий должен угадать имя водящего.