

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Нефтеюганска
«Детский сад № 13 «Чебурашка»

**Перспективный план игр и упражнений
для детей старшего дошкольного возраста
на развитие координационных способностей**

Составил:
инструктор по физической культуре
Паламарчук А.С.

Старшая группа

М е с я ц	Программное содержание	I часть	II часть	III часть
С е н т я б р ь	<p>Упражнять в умении ориентироваться в пространстве; учить координировать движения рук и ног в прыжках, развивая при этом скоростно-силовые качества; развивать динамическое равновесие а так же быстроту и ловкость ; развивать быстроту реакции.</p> <p>Воспитывать смекалку, уверенность в себе. Развивать чувство ритма. Развивать способность к регуляции мышечного тонуса.</p>	<p>-Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p>-«Каракатица» - передвижения на руках и ногах головой вперёд. По сигналу - поворот на 180 градусов, передвижение ногами вперёд.</p> <p>-Ритмическая гимнастика «Кремена»</p>	<p>-«По мостику» — бег по дорожкам шириной 20 см, меняя положение рук</p> <p>-«Ножницы» - И.п. Руки и ноги скрестно. В прыжке - руки в стороны, ноги врозь. При приземлении руки и ноги скрестно, сменив их положение.</p> <p>-П/игра «Ловишка с ленточками»; «Ручейки и озёра»;</p> <p>-Логоритмические упражнения: « Еду, еду, к бабе, деду» «Эй, лошадка!»</p>	<p>Психо-гимнастика: «Волшебный сон»</p>
О к т я б р ь	<p>Закреплять двигательные умения и навыки — умение ориентироваться в пространстве (бег в рассыпную), ловкость, умение находить своё место в колонне по звуковому сигналу; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстника</p> <p>Развивать быстроту реакции, чувство ритма и внимание. Развивать способность к регуляции мышечного тонуса.</p>	<p>-Подвижная игра народов Севера «Охотник и олени» .</p> <p>-Построение и ходьба колонной с выполнением заданий на звуковой сигнал.</p> <p>- «Верёвочка» - передвигаясь левым боком, правая нога впереди — сзади левой ноги, выполнять разноимённые круговые движения рук в лицевой плоскости. По сигналу — поворот на 180 градусов, передвигаясь правым боком, левая нога впереди — сзади правой ноги, руки выполняют вращения в обратную сторону.</p>	<p>-Прыжки через скакалку</p> <p>-Ритмическая гимнастика «Танцуем сидя»</p> <p>-П/ игра «Ловишка с мячом»;</p> <p>«Прыгуны и ползуны»;</p> <p>« Тяни-толкай» - Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях.</p> <p>В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной.</p> <p>-Логоритмические упражнения: «Осторожный снег» «Ножки» Лягушки» И.Гальянт</p>	<p>Упражнения на расслабление (под музыкальное сопровождение)</p>

<p>Н о я б р ь</p>	<p>В игровой форме учить детей двигаться между предметами, в рассыпную с остановкой на сигнал; в играх развивать быстроту реакции и внимание; закреплять навык устойчивого равновесия. Способствовать развитию умения расслаблять определённые мышцы</p>	<p>-Подвижная игра «Светофор» . - «Жучок-паучок» -по команде «Жучок» - лечь на спину, выполняя разноимённые движения руками и ногами. По команде «Паучок»- встать на четвереньки и передвигаться в этом положении вперёд. - ходьба и бег в колонне — по сигналу поворот на 180 градусов и присесть.</p>	<p>Игровые упражнения: -«Косцы» — И.п. Ноги носками вправо, руки влево. В прыжке поменять положение рук и ног. Приземляться в и.п. - «Не задень» — бег между кеглями, стоящими на расстоянии 1 м на протяжении 10 м П/ игра «Бездомный заяц» ; «Водят парами» -для игры выбирают двух водящих. По сигналу водящие, взявшись за руки начинают ловить игроков. Пойманным считается тот , вокруг которого водящим удалось сомкнуть руки. Логоритмические упражнения: «Анко – Дранко»</p>	<p>«Запрещённое движение» игра малой подвижности Психогимнастика: «Шалтай-болтай»</p>
<p>Д е к а б р ь</p>	<p>Способствовать развитию меткости, ловкости, развивать координацию движений и устойчивое равновесие. Развивать умение напрягать и расслаблять мышцы. Развивать произвольное регулирование мышечного тонуса кистей и пальцев рук Воспитывать решительность, уверенность в своих силах. Развивать чувство ритма.</p>	<p>-«Пловцы» -ходьба и бег лицом вперёд, с попеременными кругами вперёд руками - «плывём кролем». По сигналу повернуться, двигаясь спиной вперёд, руки выполняют попеременные движения назад. - «Сорви яблоко — сорви грушу» -на третий беговой шаг — прыжок вверх толчком ногой, обе руки вверх, через следующие три шага — прыжок вверх, разноимённая рука вверх.</p>	<p>- «Передал - садись» - дети встают в 2 колонны. Напротив колонн стоят капитаны. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку в колонне. Тот ловит мяч бросает его обратно капитану и принимает положение упор присев. Так до тех пор пока последний игрок в колонне не бросит мяч капитану. Выигрывает команда быстрее и без ошибок выполнившая задание. -«Метко в цель» — метание мешочков, стараясь сбить кегли, стоящие на .расстоянии 4 м . «Не попадись» — дети встают по кругу в центре которого водящие и начинают прыгать на двух ногах в круг и из него при приближении водящих .П/игра_ «Пингвины»; «Болтающийся вагон» - Участники делятся на группы по три и более человек - "поезда". Двое человек остаются и становятся "болтающимися вагонами". "Болтающиеся вагоны" стараются прицепиться к поезду. "Поезд", совершая резкие повороты, мешает прицепиться к себе "болтающемуся вагону". .Если "болтающийся вагон" прицепляется, его место занимает игрок "голова поезда". - Логоритмические упражнения:</p>	<p>«Золотые ворота» Русская народная игра м/п Пальчиковая игра: «Часы» Тик-так, тик-так. Маленькие часы идут: Тик-так, тик-так, тик-так, тик-так. А маленькие ручные часы: Тик-ке, так-ке, тик-ке, так-ке, Тик-ке, так-ке, тик.</p>

			«Зоопарк»	
Я н в а р ь	<p>Развивать быстроту в челночном беге; способствовать развитию ловкости, умению сохранять устойчивое положение тела в условиях разнообразных поз;</p> <p>Развивать мышечный аппарат, мелкую моторику, тактильную чувствительность повышать общий уровень организации мышления ребенка.</p> <p>Воспитывать смелость, доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>- «Собачки» - по первому сигналу – «Собачка бежит на четвереньках. По второму сигналу – «собачка» прыгает в приседе (на «задних лапках») и потряхивает попеременно кистями. по третьему сигналу – «собачка» ложиться на спину и выполняет движения руками и ногами.</p>	<p>- Ритмическая гимнастика «Маляры»</p> <p>-«Перенеси предмет» - челночный бег 3x10м</p> <p>-П/ игра «Быстрый олень»;</p> <p>«Стой»;</p> <p>« Через болото» - на одной стороне зала стоят играющие, в руках у них кольца. На другой стороне (6-8 м) – берег. Играющие должны перебраться через болото, наступая только в кольца, перекладывая их впереди себя.</p> <p>-Логоритмические упражнения:</p> <p>«Прощаться – здороваться»</p>	<p>М/п игра «Нитка с иглой».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Улитка»</p> <p>И. Пивоваровой «Гном»</p> <p>Л.Гавришева</p>
Ф е в р а л ь	<p>Упражнять в умении координировать движения рук и ног в прыжках через предметы.</p> <p>Развивать мышечный аппарат, мелкую моторику, тактильную чувствительность</p> <p>Развивать чувство ритма, дикционной моторики речи, координацию движений</p> <p>Воспитывать умение ориентироваться в пространстве, решительность.</p>	<p>- «Лыжник-гонщик» - стоя на одной ноге, другой ногой выполнять три маха вперёд-назад с попеременными движениями руками. На третьем замахе выполнить прыжок вперёд на маховую ногу, и т.д.</p> <p>Дыхательная гимнастика:</p> <p>«Ладочки»</p> <p>«Повороты головы»</p> <p>«Ушки»</p>	<p>- П/ игра «Охотники и утки»</p> <p>«Прыжки через нарты»</p> <p>«Пограничники и парашютисты»</p> <p>Играющих делят на «пограничников» и «парашютистов». «Пограничники» образуют цепочку взяв друг друга за руки. Их цель – поймать «парашютиста», замкнув цепочку вокруг него. После пленения «парашютиста» выпускают на волю, «пограничникам» засчитывается одно очко, игра продолжается. По прошествии определённого времени команды меняются местами.</p> <p>- «Не попадись» - дети встают по кругу. В центре которого водящие и начинают прыгать из круга в круг по мере того как к ним приближается водящий.</p> <p>- « Перетяни канат»</p> <p>Логоритмические упражнения:</p> <p>«Снежинка».</p> <p>«Снежная баба».</p>	<p>Психогимнастика:</p> <p>«Конкурс лентяев»</p> <p>М/п игра «Не урони мешочек»</p>

М а р т	<p>Способствовать развитию меткости, ловкости, быстроты в подвижной игре «Вышибалы»;</p> <p>Закреплять умение активно включать в работу мускулатуру нижней части туловища, что способствует активизации работы диафрагмы.</p> <p>Развивать чувство ритма.</p> <p>Развивать способность к регуляции мышечного тонуса.</p>	<p>Ходьба с выполнением дополнительных заданий на звуковой, зрительный сигнал (остановиться на одной ноге; идти спиной вперед; менять положение рук)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Песенка про смех»</p>	<p>- «Колоски»- упражнение на развитие координации движений;</p> <p>- Ритмическая композиция «Разноцветная игра»</p> <p>- П/ игра «Вышибалы»</p> <p>«Пятнашки по-новому»</p> <p>-«Самолёт» - упражнение на координацию речи и движения</p> <p>-«Прыжок с поворотом» - соскок с поворотом на 360 градусов (в обруч)</p> <p>Логоритмические упражнения: «Скок-скок-поскок»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика: «Пять обезьянок» «Это я»</p> <p>Л. Гаврилова Упражнения на расслабление под музыку.</p>
А п р е л ь	<p>Упражнять в умении ориентироваться в пространстве; развивать скоростно-силовые качества, динамическое равновесие а так же быстроту и ловкость ; развивать быстроту реакции.</p> <p>Воспитывать смекалку, уверенность в себе. Совершенствовать чувство ритма.</p> <p>Развивать способность к регуляции мышечного тонуса.</p>	<p>- «Хлопушки» - а) передвигаясь приставными шагами на «1» - хлопок руками, на «2» - коснуться плеч, скрестив руки, на «3» - хлопок в ладоши, на «4» - скрестив руки, коснуться бедер.</p> <p>- «Три-Четыре» - дети бегают в рассыпную, по сигналу «Три!»- встают тройками, по сигналу «Четыре!» - четверками.(можно варьировать)</p>	<p>- «Цветок»- упражнение на развитие координации движений;</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>«Разойдись – не упади» - двое детей идут по скамейке с разных её сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.</p> <p>- П/ игра «Дракон ловит свой хвост»,</p> <p>«Шишки, желуди, орехи»</p> <p>«Эстафета-поезда»</p> <p>Логоритмические упражнения: «Капельки», «Апрель!»</p>	<p>Дыхательные упражнения: «Сердитый ёжик»;</p> <p>«Лягушонок»;</p> <p>Психогимнастика: «Солнышко и тучка», «В уши вода попала»</p>
М а й	<p>Закреплять двигательные умения и навыки — умение ориентироваться в пространстве (бег в рассыпную), ловкость, умение находить своё место в колонне по звуковому сигналу; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстника</p> <p>Развивать быстроту реакции, чувство ритма и внимание. Развивать способность к регуляции мышечного тонуса</p>	<p>-П/игра «Найди свой цвет»</p> <p>- «Прыжковая эстафета» — прыжки до ориентира из обруча в обруч, через воротца (h= 20 см), в длину (40-60-80 см)</p>	<p>-Ритмическая гимнастика «Марш» (Свиридова)</p> <p>- «прыжки через скакалку на двух ногах, попеременно»</p> <p>«Ловкие парочки» — прыжки парами на двух ногах, держась за руки, до ориентира и обратно</p> <p>«Покружись» — держась за руки, вращаться вокруг себя</p> <p>-Русская народная п / игра «Бабка Ёжка»</p> <p>Логоритмические упражнения: «Фома и Тимошка»</p>	<p>Упражнения на расслабление под музыкальное сопровождение.</p>

Подготовительная группа

М е с я ц	Программное содержание	I часть	II часть	III часть
С е н т я б р ь	<p>Упражнять в челночном беге (3 x 10 м), в игровых упражнениях с мячом, прыжках через скакалку.</p> <p>Закреплять умение ориентироваться в пространстве (бег врассыпную, перестроения на месте и в ходьбе), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками</p> <p>Способствовать развитию быстроты; развивать ловкость, меткость, скоростно-силовые качества</p> <p>Развивать быстроту реакции, внимание и скоростные качества</p>	<p>-«Хлопушки» - передвигаясь приставными шагами на «1» - хлопок руками, на «2» - коснуться плеч, скрестив руки, на «3» - хлопок в ладоши, на «4» - скрестив руки, коснуться бедер.</p> <p>П/игра «Совушка»</p> <p>Перестроение в три колонны .</p> <p>Ходьба обычная колонной по кругу, ходьба спиной вперёд; врассыпную с перестроением в колонну по одному;</p> <p>- «Сбор грибов» - а) бег, через три беговых шага остановиться и противоположной рукой (по отношению к впереди стоящей ноге)коснуться пола.</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Повороты головы» «Ушки»</p>	<p>- челночный бег (3 x 10 м) парами</p> <p>- прыжки через скакалку на двух ногах, попеременно</p> <p>П/ игра «Вышибалы»</p> <p>Игровые упражнения: «Гвозди ковать» — отбить мяч о землю большее количество раз, стоя на месте</p> <p>«Ловкие парочки» — прыжки парами на двух ногах, держась за руки, до ориентира и обратно</p> <p>«Покружись» — держась за руки, вращаться вокруг себя</p> <p>«Прыжковая эстафета» — прыжки до ориентира из обруча в обруч, через воротца (1т 20 см), в длину (40-60-80 см)</p> <p>«Удочка» — в центре круга водящий вращает верёвку (удочку), которую нужно перепрыгивать. Тот, кто её заденет, выходит на время из игры.</p> <p>П/игра «День и ночь»</p>	<p>Игра м/п «Съедобное — не съедобное»</p> <p>Игра-эстафета м/п «Мяч по верху»</p> <p>Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»</p>
О к т я б р ь	<p>Упражнять в прыжках на скакалке; повторить игровые упражнения на равновесие. Развивать мелкую моторику пальцев рук при прокатывании мяча</p> <p>Закреплять умение находить своё место в колонне по звуковому сигналу, развивая быстроту реакции и внимание;</p> <p>Закреплять умение ориентироваться в пространстве (бег врассыпную), ловкость, равновесие;</p> <p>Воспитывать смекалку, уверенность</p>	<p>Построение и ходьба колонной с выполнением заданий на звуковой сигнал;</p> <p>Игровые упражнения: -«Верёвочка» - передвигаясь левым боком, правая нога впереди — сзади левой ноги, выполнять разноимённые круговые движения рук в лицевой плоскости. По сигналу — поворот на 180 градусов, передвигаясь правым боком, левая нога впереди — сзади правой ноги, руки выполняют вращения в обратную сторону.</p>	<p>-Прыжки через скакалку</p> <p>- Дети делятся на 2-3 команды и встают у исходной черты</p> <p>— прокатить мяч до ориентира и обратно, не отрывая пальцев рук и передать следующему</p> <p>-«Канатоходец» — ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове до ориентира (расстояние 4-5 м)</p> <p>-П/игра «Колдуны»</p> <p>Ритмическая гимнастика «Ки-ко-ко»</p> <p>Логоритмические упражнения: «Фома и Тимошка»</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Русская народная игра м/п «Горелки»</p> <p>Пальчиковая игра «Пирог и пшеничные»</p>

	<p>в себе. Развивать чувство ритма. Развивать способность к регуляции мышечного тонуса.</p>	<p>- «Сбор грибов» - б) бег спиной вперёд, после трёх беговых шагов остановиться и противоположной рукой (по отношению к впереди стоящей ноге) коснуться пола. П/игра «Чьё звено быстрее построится».</p>	<p>«Охотник и олени»</p>	
Н о я б р ь	<p>В подвижной игре «Ручейки-озёра» совершенствовать умение быстро перестраиваться; В игровой форме учить детей двигаться между предметами, враспыленную; добиваться активного движения пальцев рук при передаче мяча; в играх развивать быстроту реакции и внимание Способствовать развитию меткости, ловкости, развивать координацию движений и устойчивое равновесие. Развивать умение напрягать и расслаблять мышцы. Развивать произвольное регулирование мышечного тонуса кистей и пальцев рук Воспитывать решительность, уверенность в своих силах. Развивать чувство ритма.</p>	<p>Построение и ходьба колонной по кругу, спиной вперёд, с перестроением в две (три) колонны. П/игра «Ручейки-озёра». -«Фламинго» -вышагивание , поднимая ногу вперёд с изгибами корпуса. Приподнять согнутую ногу, спину сделать круглой, выпрямляя ногу в колене, прогнуться в спине. Руки выполняют разноимённые «кошачьи» движения. - «Каракатица» - передвижения на руках и ногах головой вперёд. По сигналу - поворот на 180 градусов, передвижение ногами вперёд.</p>	<p>Игровые упражнения: - «Поменяй предмет» — на старте и финише лежат разные предметы; их нужно поменять местами, при этом пролезть через обруч -«По цепочке» — передача мяча в колонне разными способами (по верху, между ног) -«Ловкая парочка» — перебрасывание мяча в парах способом от груди, от плеча - «Канатоходцы» — ходьба по гимнастическому бревну - «Не задень» — бег между кеглями, стоящими на расстоянии 1 м на протяжении 10 м П/игра «Карлики и великаны». Логоритмические упражнения: «Анко – Дранко»</p>	<p>«Эхо» Малоподвижная игра на развитие внимания Упражнения на расслабление под музыкальное сопровождение. Пальчиковая игра «Кто приехал?»</p>
Д е к а б р ь	<p>Закреплять умение отбивать мяч от земли, забрасывать мяч в баскетбольную корзину; развивать быстроту в челночном беге; Способствовать развитию меткости, ловкости, быстроты в подвижной игре «Ловишка с мячом»; Развивать быстроту в челночном беге; способствовать развитию ловкости, умению сохранять</p>	<p>Ходьба колонной, по сигналу движение одной подгруппы навстречу другой. Бег колонной обычный, спиной вперёд, навстречу подгруппе - «Спешу — не спешу» -по сигналу «Спешу» - быстрая ходьба с медленным вращением рук. По команде «Не спешу» - медленная ходьба с быстрым вращением рук. Логоритмические упражнения:</p>	<p>-Ведение мяча по прямой, отбивая от земли, с забрасыванием в баскетбольное кольцо Игровые упражнения: -«Хоккеисты» — ведение мяча клюшкой между предметами -Игра-соревнование «Перетяни канат» «Поменяй предмет» — на старте и финише лежат разные предметы; их нужно поменять местами, при этом бежать змейкой «Метко в цель» — метание мешочков, стараясь сбить кегли, стоящие на расстоянии 4 м</p>	<p>Психогимнастика «Волшебный цветок» Дыхательное упражнение « Надуваем воздушный шар»</p>

	<p>устойчивое положение тела в условиях разнообразных поз;</p> <p>Развивать мышечный аппарат , мелкую моторику, тактильную чувствительность повышать общий уровень организации мышления ребенка. Воспитывать смелость, доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>«Синичка» «Лиса по лесу ходила»</p>	<p>«Не попадись» — дети встают по кругу в центре которого водящие и начинают прыгать на двух ногах в круг и из него при приближении водящих П/игра «Ловишка с мячом»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Пирог»</p>	
<p>Я н в а р ь</p>	<p>Упражнять в умении перестраивать двигательные действия по звуковому сигналу; развивать скоростно-силовые качества, равновесие, а так же быстроту и координацию движений рук и ног. Воспитывать смекалку, уверенность в себе. Совершенствовать чувство ритма. Развивать способность к регуляции мышечного тонуса.</p>	<p>Игровые упражнения: «Пловцы» - бег и ходьба лицом вперед, руками делать круги назад. По сигналу повернуться спиной вперед, руками делать круги вперед. - «Лыжник-прыгун» - во время бега по сигналу, сделав небольшой подскок, остановиться в выпаде, разноименная рука впереди, выполнив три «разножки» с продвижением вперед и попеременными движениями руками, перейти на бег.</p>	<p>Игровые упражнения: -«Сбей колпак» — добежать до корзины и сбить колпак мячом с расстояния 1,5—2 м -«Проведи мяч» — ведение мяча клюшкой до ориентира и обратно не отрывая клюшки от мяча -«Пропеллер» - а)в прыжке выполнять круговые движения двумя руками одновременно, как можно дольше. б)в прыжках выполнять попеременные круги руками. «Парочки наоборот» — пары встают спиной друг к другу, держась за руки, и перебегают до ориентира и обратно Русская народная игра «Два Мороза» Логоритмические упражнения: «На стене часы висели»</p>	<p>Дыхательная гимнастика: «Ладочки» , «Поливаем цветы»</p> <p>Упражнения на расслабление</p>
<p>Ф е в р а л ь</p>	<p>Закрепить умение ходить по диагонали, через середину, с расхождением в разные стороны; повторить игровые упражнения, с забрасыванием мяча в баскетбольную корзину и отбивание об стенку. Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом.Развивать способность</p>	<p>Построение в колонну, ходьба и бег колонной по диагонали, через середину, с расхождением в разные стороны; Игровое упражнение: «Маневренный паровозик» - ходьба на месте , поднимая колени, руки выполняют попеременные «поршневые» движения. По сигналу – движения</p>	<p>Игровые упражнения: -«Забрось в кольцо» — забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с разбега. -«Мяч о стенку» — ловля мяча после его отскока от стенки Прыжковое упражнение: а) при соскоке со скамейки подтянуть согнутые ноги , руками обхватить колени; б) при соскоке со скамейки выполнить хлопок</p>	<p>«Улитка» Игра м/п</p> <p>Психогимнастика «Заколдованный лес»</p>

	<p>дифференцировать двигательные действия, умение координировать движения рук и ног, способность к произвольному мышечному расслаблению.</p>	<p>вперёд, руки продолжают движения назад. По второму сигналу – поворот на 180 градусов, ходьба на месте, пятки касаются ягодиц, руки выполняют «поршневые» движения вперёд. По третьему сигналу – передвижение спиной вперёд, руки продолжают вращение вперёд.</p>	<p>над головой «Хлопушки» - передвигаясь приставными шагами на «1» -хлопок в ладоши, на «2» - левой рукой коснуться правого плеча, правой рукой левого бедра, на «3» - хлопок в ладоши, на «4» - правой рукой коснуться левого плеча, левой рукой коснуться правого бедра.</p> <p>-П/игра «Дракон ловит свой хвост» Логоритмические упражнения: « Снежная баба», «Снежинки»</p>	
<p>М а р т</p>	<p>Развивать чувство ритма, дикционную моторику речи, координацию движений Воспитывать умение ориентироваться в пространстве, решительность. Способствовать развитию меткости, ловкости, быстроты в подвижной игре «Вышибалы»; повторить упражнения с прыжками, бегом</p>	<p>Логоритмические упражнения: «Ворона», «Лошадки» Игровые упражнения: «Футболисты» - в прыжке прогнуться и согнуться – «Удар по мячу головой»(мальчики) «Цыганочка» - (девочки)</p>	<p>«Кузнечик» — перепрыгивание палки, стоя в колонне «Поменяй предмет» — на старте и финише лежат разные предметы; их нужно поменять местами, при этом бежать змейкой Челночный бег парами-тройками «Ловкая тройка» — встав на расстоянии 3-4 м, пара перебрасывает мяч друг другу методом снизу, а третий игрок, стоя между ними, пытается этот мяч поймать. Если мяч пойман, то дети меняются местами друг с другом. П/игра «Вышибалы» Ритмическая гимнастика « Танцуем сидя»</p>	<p>М/п игра «Прогулка по морскому дну» Психогимнастика «Штанга», «Волшебный сон»</p>
<p>А п р е л ь</p>	<p>Упражнять в умении координировать движения рук и ног в прыжках через предметы. Развивать мышечный аппарат, мелкую моторику, тактильную чувствительность Развивать чувство ритма, дикционную моторику речи, координацию движений Воспитывать умение ориентироваться в пространстве, решительность.</p>	<p>Построение и ходьба с притопами; приставляя ногу; бег обычный, боковым галопом; ходьба широкими выпадами; Подвижная игра «Пограничники и парашютисты»</p>	<p>Игровые упражнения: «Ласточка», «Цапля» - сохраняем равновесие и осанку, -«Косцы»- и.п. в приседе ноги коленями направлены влево, руки вправо. В приседе прыжок, поменяв положение рук и ног, приземляясь придти в и.п., -«прыжком-кругом» - соскок со скамейки с поворотом на 180 градусов (360 градусов) -П/игра «Колдуны» Логоритмические упражнения: «Апрель»</p>	<p>Игровые упражнения «Саранча», «Дерево» Дыхательная гимнастика «Сова», «Насос»</p>

<p>М а й</p>	<p>Закреплять двигательные умения и навыки — умение ориентироваться в пространстве . Способствовать развитию быстроты, повторив бег на скорость; закрепит упражнения с мячом, прыжками, развивая ловкость, меткость, скоростно-силовые качества</p>	<p>Игровые упражнения «Собачки»</p> <p>Перестроение в три колонны «Болтающийся вагон» - Участники делятся на группы по три и более человек - "поезда". Двое человек остаются и становятся "болтающимися вагонами". "Болтающиеся вагоны" стараются прицепиться к поезду. "Поезд", совершая резкие повороты, мешает прицепиться к себе "болтающемуся вагону". . Если "болтающийся вагон" прицепляется, его место занимает игрок "голова поезда". «Гвозди ковать» — отбить мяч о землю большее количество раз, стоя на месте</p>	<p>«Ловкие парочки» — прыжки парами на двух ногах, держась за руки, до ориентира и обратно «Покружись» — держась за руки, вращаться вокруг себя</p> <p>«Прыжковая эстафета» — прыжки до ориентира из обруча в обруч, через воротца (h=20 см), в длину (40-60-80 см)</p> <p>Русская народная п / игра «Бабка Ёжка»</p>	<p>Упражнения на расслабление «Ленивый барсук» «Полёт птиц»</p> <p>Пальчиковая игра: «Дружные пальчики»</p>
-----------------------------	---	---	---	---