

Физкультурные занятия: для детей 2-3 года

Не стала раписывать, что как выпоняется, вроде все понятно

Апрель

Задачи: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, развитию глазомера. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди. Развивать умение бросать предмет в определённом направлении. Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.

Вводная часть: Ходьба и бег друг за другом со сменой направления, в колонне по одному, ходьба и бег в медленном и быстром темпе. Бег врассыпную.

№ зан/ дата	ОРУ	Основная часть			
		равновесие	прыжки	метание	ползание
1-2	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё. 3-4 раза			Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу.
3-4	С погремушкой		Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз	Бросание мяча вверх и вперёд через сетку или ленту. 4-5 раз	
5-6	С султанчиками	Ходьба по гимнастической скамейке в конце спрыгнуть. 2-3 раза		Бросание и ловля мяча. 2-3 раза	
7-8	Без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза			Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2-3 раза

Май

Задачи: Закрепить умение ходить по наклонной доске. Совершенствовать метание вдаль одной рукой ползание и подлезание под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Совершенствовать метание вверх и вперёд,

приучать быстро, реагировать на сигнал.

Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную за воспитателем со сменой направления.

№ зан/ дата	ОРУ	Основная часть			
		равновесие	прыжки	метание	ползание
2	На стуле		Прыжки в длину с места на двух ногах. 5-6раз	Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 3-4раза	
3-4	С погремушкой			Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 3-4раза	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.
5-6	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. 2-3 раза		Катание мяча друг другу. 8-12раз	
7-8	С мячом		Прыжки вверх с места с касанием шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12см. 1-2раза		Ходьба на высоких четвереньках между двумя параллельными верёвками, расст между ними 35-30см – «Кошка идёт по дорожке». 2-3раза

Если кому необходимы занятия с начала учебного года, дайте знать, все приготовлю!