

Департамент образования города Екатеринбурга
Управление образования Академического района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23

Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья, д. 115
тел./факс: (343) 366-81-34, mdou23@eduekb.ru

**Журнал взаимодействия инструктор по физической культуре
МБДОУ – детский сад № 23
Смирновой Татьяны Александровны
с воспитателями
2023-2024 учебный год**

План индивидуальной работы по физическому развитию на неделю

Журнал взаимодействия инструктора и воспитателя в средней группе №

Рекомендации индивидуальной работы по физическому развитию

Сентябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none">- ходьба по скамейке, «достань платочек»- прыжок в высоту (платочек выше поднятой руки на 15 см),- метание вдаль правой и левой руками (3,5-6,5м),- катание обруча между предметами (между предметами 40-50 см).
		<ul style="list-style-type: none">- ходьба по следам, из обруча в обруч.- бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя).- подлезание под дугами (3 дуги на расстоянии 1,5м друг от друга).
		<ul style="list-style-type: none">- ходьба с перешагиванием через кирпичики.- прыжки в длину с места до ориентира (20 см).- подбрасывание и ловля мяча,- отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.
		<ul style="list-style-type: none">- ходьба по верёвке боком.- бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах (1,5 м).- подлезание под шнур не касаясь пола руками (высота 40 см).
Октябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none">- ходьба по верёвке прямо и боком.- прыжки через верёвку (высота 5-10 см).- катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу.
		<ul style="list-style-type: none">- подлезание под верёвку, не касаясь пола руками.- катание мяча между двумя линиями (15-20 см),- перебрасывание из-за головы мяча по кругу,- бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м
		<ul style="list-style-type: none">- ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком.- прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд.

		<ul style="list-style-type: none"> - отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза. - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м - лазание по лестнице на высоту 2 м.
Ноябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики. - спрыгивание с высоты, прыжки в высоту. - лазание по лестнице на высоту 2 м.
		<ul style="list-style-type: none"> - катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.; - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.
		<ul style="list-style-type: none"> - перешагивание через предметы, - ходьба по наклонной доске, - спрыгивание с предметов.
		Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2)м. Упражнение разведчики (ползание на животе)
Декабрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по следам, по верёвке боком. - прыжки в длину с места до ориентира (50 см). - ползание по скамейке на животе.
		<ul style="list-style-type: none"> - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м
		<ul style="list-style-type: none"> - перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). - прыжки через предметы (высота 5-10 см). - бросание мяча двумя руками от груди через сетку.
		<ul style="list-style-type: none"> - прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см). - прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой.
Январь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ребристой доске. - прыжки на двух ногах через предметы, со скамейки (высота 20 см.)

		<ul style="list-style-type: none"> - отбивание мяча о пол правой и левой руками о пол (4-5 раз), - метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на двух ногах по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноге. - прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки.
		<ul style="list-style-type: none"> - катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя); - перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (рас. 1,5 м). - подлезание под верёвкой прямо и боком (высота 40-50 см).
Февраль, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамейке, спрыгивание с неё. - ходьба по верёвке боком. - прыжки в длину с места до ориентира (50-60 см). - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
		<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в высоту до предмета. - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. - подлезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят на 10 см).
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ребристой доске, - прыжки со скамейки. - прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд.
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по наклонной доске. - отбивание мяча о пол и ловля его, - перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м.
Март, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо. - прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
		<ul style="list-style-type: none"> - прокатывание мяча между предметами (рас. между ними 40-50 см). - пролезание в обруч прямо и боком (обруч поднят на 10 см). - лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м.
		<ul style="list-style-type: none"> - перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см). - прыжки в длину (60 см). - отбивание мяча о пол.

		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег по наклонной доске. - катание мяча в парах из разных положений, - бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах.
Апрель, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. - прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).
		<ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка). - упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ребристой доске и по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см). - прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).
		<ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). - пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); - лазание по гимнастической стенке.
Май, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). - прыжки через веревку боком с продвижением вперед.
		<ul style="list-style-type: none"> - метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м). - упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.

		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см). - прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см).
		<ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; - отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; - бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м) - бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м - ползание по полу с опорой на предплечья и колени.

Рекомендации индивидуальной работы с детьми старшей группы по физическому развитию

Сентябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах.</p>
		<p>Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p>
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч стоит на полу</i>).</p>
		<p>Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4 м (<i>интервал между предметами 30-40 см</i>); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте</p>
Октябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:

		<p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком.</p> <p>Прыжки через 5-6 предметов (<i>высота предметов 15-20 см</i>).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола</p>
		<p>Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд) \ отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).</p>
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед</p>
		<p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).</p>
Ноябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки по прямой (два - на правой ноге, два - на левой).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>
		<p>Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м) \ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).</p>
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнуры (<i>рас. между шнурами 50 см</i>).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч</p>
		<p>Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (<i>до 6 раз подряд</i>).</p>
Декабрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:

		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.</p>
		<p>Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч;</p>
		<p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).</p>
		<p>Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м).</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.</p>
Январь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (<i>рас. м-ду шнурами 50 см</i>).</p>
		<p>Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>).</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё.</p>
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча через сетку</p>
		<p>Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу);</p> <p>лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.</p>
Февраль, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:

		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м. Равновесие: ходьба на носках между кеглями (рас. между ними 30 см).
		Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.
		Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящийся на расстоянии 40 см друг от друга.
		Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице.
Март, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (<i>расстояние между шнурами 40 см</i>).
		Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (<i>расстояние от линии до цели 3,5-4 м</i>). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа;
		Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (<i>высота 40 см</i>).
		Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).
Апрель, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой.
		Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.

		<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладываем мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см)</p>
		<p>Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м</p> <p>Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.</p>
Май, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40—50 см).</p>
		<p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м, перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м).</p>
		<p>Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной.</p>
		<p>Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p> <p>Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40-50 см).</p>

Рекомендации индивидуальной работы с детьми подготовительной группы по физическому развитию

Сентябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (скамейка между ног), руки на поясе (спина прямая).</p> <p>Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (обруч катит другой ребенок).</p>
		<p>Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (не менее 20раз), одной рукой (не менее 10раз).</p> <p>Упражнение «Школа мяча».</p>

		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку.</p> <p>Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (<i>предмет на 25- 30 см выше поднятой руки ребенка</i>), в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 100 см</i>).</p>
		<p>Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (<i>рас. между детьми 3 м</i>).</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p>
Октябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега через канат (<i>высота каната над полом 50 см</i>), через веревку боком (<i>веревка лежит на полу</i>)</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов.</p>
		<p>Метание: отбивание мяча о землю одной рукой в движении, передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.</p> <p>Лазание: ползание под дугами с опорой на руки .</p>
		<p>Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах через веревку (<i>инструктор вращает веревку</i>), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.</p>
		<p>Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо;</p> <p>Лазание по лестнице.</p>
Ноябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка.</p>
		<p>Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями.</p> <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p>

		<p>Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.</p> <p>Лазание: проползание под гимнастической скамейкой.</p> <p>Метание: игровые упражнения с набивным мячом</p>
Декабрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед- назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед.</p>
		<p>Метание: бросание мяча в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (расстояние 3-4м).</p> <p>Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями (расстояние между ними 1м).</p>
		<p>Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны.</p> <p>Прыжки друг на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 шт).</p>
		<p>Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах.</p> <p>Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали.</p>
Январь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.</p>
		<p>Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой.</p>
		<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p>
		<p>Метание: бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м.</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем</p>

		прямых ног до прямого угла.
Февраль, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед. Прыжки в высоту с разбега (<i>высота перекладины 50 см от уровня пола</i>);
		Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.
		Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой.
		Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе (<i>быстро, медленно</i>)
Март, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).
		Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх.
		Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через скамейку, держась двумя руками за неё, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед.
		Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами. Лазание: ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.
Апрель, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.

		Прыжки через скакалку на двух ногах.
		Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>).
		Равновесие: бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.
		Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребенок</i>).
Май, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. Прыжки в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8м</i>).
		Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (<i>расстояние не менее 6—12м</i>). Лазание по лестнице.
		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.
		Метание: бросание мяча разными способами в парах.

План индивидуальной работы по физическому развитию на неделю

День недели	Утро	1 прогулка	Вечер	2 прогулка	организация предметно-пространственной развивающей образовательной среды
Понедельник	<p>Артикуляционная гимнастика</p> <p><i>«Трубочка»</i></p> <p>Цель: выработать движение губ вперед, следить чтобы губы были сомкнуты, удержать под счет 10.</p> <p>Игр/упр</p> <p>« Зайка»</p> <p>Цель: Упражнять в прыжках на 2х ногах через предметы разной высоты (10,20 см)</p> <p>(2-3 реб)</p>	<p>Игр/упр. «Подбрось-поймай»</p> <p>Цель: Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками (не прижимая мяч к груди) (подгр.)</p> <p>П/и « Дети и медведи»</p> <p>Цель: развитие быстроты реакции, координации движений, воспитание ловкости , смелости.</p>	<p>Корректирующее упр.</p> <p>«Стойкий оловянный солдатик»</p> <p>Цель: развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.</p> <p>(2-3 реб)</p> <p>Игра м/п</p> <p>«Запрещенное движение»</p> <p>Цель: развивать моторную память , внимательность. (подгр.)</p>	<p>П/и «Чай-чай выручай»</p> <p>Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Игра м/п</p> <p>«Зеркало»</p> <p>Цель: развивать умение показывать и повторять позы и движения, воспитывать артистичность и выразительность движений.</p> <p>(подгр)</p>	<p>Внести в группу :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи, 2.Кольцеброс, 3.Массажные мячи, 4.Дуги, 5.Серсо, 6.«Ролер». 7. Альбом «Спортивная жизнь страны» <p>На улице :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Самокаты, 2.Волейбольная сетка, 3. Мячи, 4.Фигуры для метания, 5.Скакалки. 6.Обручи.

Вторник	<p>Игр/упр. «Попади в цель»</p> <p>Цель: упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель, способом от плеча.</p> <p>(2-3 реб)</p> <p>Упр. на дых. «Воздушный шарик»</p> <p>Цель:</p> <p>Упражнять в укреплении верхних дыхательных путей.</p> <p>(подгр)</p>	<p>Спорт/упр.</p> <p>«Передай мяч»</p> <p>Цель: упражнять в передачи мяча в паре, способом от груди.(S=2м.)</p> <p>(2-4 реб)</p> <p>П/и «Лиса в курятнике»</p> <p>Цель:</p> <p>Упражнять в умении мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от водящего.</p> <p>Музыкально-ритм. движения</p> <p>«Поскоки»</p> <p>Цель: совершенствовать легкие поскоки, развивать умение слышать смену частей музыки.</p> <p>(подгр)</p>	<p>Упр. для глаз «Дождик»</p> <p>Цель:</p> <p>Предупреждение утомления, укрепление глазных мышц. (подгр.)</p> <p>Игр/упр. "Подлезь и не задень" Цель:</p> <p>упражнять в подлезании под дугу пр. и лев. боком не задевая колокольчик.(2-3 реб)</p>	<p>П/и " "Мышеловка".</p> <p>Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость, бег. Способствовать развитию речи.</p> <p>Игра м/п</p> <p>"Кто внимательный?"</p> <p>Цель: Воспитывать внимательность и организованность . (подгр.)</p>	<p>Внести в группу :</p> <p>1.Обручи, 2.Канат длинный, 3.Диск «Здоровье»,</p> <p>4.Ребристые дорожки, 5.Шары пластмассовые,</p> <p>6.Мешочки с песком.</p> <p>7.Дидакт./ игра «Лото»</p> <p>(о видах спорта)</p> <p>На улицу :</p> <p>1.Маски-шапочки, 2.Настольный теннис, 3.Бадминтон, 4.Кегли, 5.Тележки, 6.Бубен.</p> <p>7. Дуги.</p>
----------------	--	---	--	--	---

<i>Среда</i>	<p>Упр. для глаз</p> <p>"Ветер"</p> <p>Цель: укрепление глазных мышц, общее оздоровление зрительного аппарата.</p> <p>(подгр.)</p> <p>Игр/упр.</p> <p>"Пожарный "</p> <p>Цель:</p> <p>Упражнять в лазание по верёвочной лестнице, чередующимся шагом.</p> <p>(2-3 реб)</p>	<p>П/и "Космонавты"</p> <p>Цель: развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, внимание.</p> <p>Игр/упр.</p> <p>"Регулировщик"</p> <p>Цель: закреплять умение выполнять повороты на месте.</p> <p>(2-3 реб)</p> <p>Физ/упр</p> <p>"Козлик"</p> <p>Цель: упражнять в выполнении прыжков в высоту с разбега, с ритмичным отталкиванием и плавным приземлением.</p> <p>(подгр)</p>	<p>Корректирующее упр.</p> <p>«Колобок»</p> <p>Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.</p> <p>(2-3 реб)</p> <p>Игра м/п"Горячая картошка"</p> <p>Цель: закреплять передачу мяча по кругу, умение реагировать на сигнал.</p> <p>(подгр)</p>	<p>Спорт/упр.</p> <p>"Мотоциклисты"</p> <p>Цель: упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать видеть площадку. (подгр)</p> <p>П/и "Караси и щука"</p> <p>Цель: развивать ловкость, быстроту, воспитывать внимание.</p> <p>Игр/упр.</p> <p>"Цапля"</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе по бревну с высоким подниманием колен. Следить за осанкой. (2-3 реб)</p>	<p>Внести в группу :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Обручи, 2.Бубен, 3.Шахматы, 4.Мячи разных размеров, 5.Гимнастические палки. 6.Спортивная настольная игра «Хоккей» 7.Альбом «Летние виды спорта» <p>На улице :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Скакалки, 2.Баскетбольный мяч, 3.Самокаты, 4.Ленты 5.Короткие, 6.Султанчики, 7.Обручи плоские. 8.Летающая тарелка.
--------------	--	---	--	--	---

Четверг	<p>Коррег./упр</p> <p>"По - турецки мы сидели"</p> <p>Цель:</p> <p>Формировать координацию движений; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышц нижних конечностей.</p> <p>(2-4 реб)</p> <p>Игра м/п</p> <p>"Фантазёры"</p> <p>Цель:</p> <p>формировать творческое воображение, развитие потребности в самовыражении через имитационные движения.</p> <p>(2-3 реб)</p>	<p>Спорт/упр.</p> <p>"Футболисты"</p> <p>Цель: упражнять в ведении мяча ногами между кеглями.</p> <p>(подгр.)</p> <p>П/и "Салки"</p> <p>Цель: развивать умение увертываться в беге.</p> <p>Игр/упр.</p> <p>"Лягушки"</p> <p>Цель: упражнять в прыжках из глубокого присяда с целью достать предмет. (2-3 реб.)</p>	<p>Музыкально-ритм. движения</p> <p>"Марш" муз. Н. Леви.</p> <p>Цель: упражнять в бодрой и ритмичной ходьбе, перестроении по сигналу ,развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>(подгр.)</p> <p>Дых./упр</p> <p>"Насос"</p> <p>Цель:</p> <p>Упражнять в спокойном дыхании через нос, выдох через рот с произношением звука -ш-.</p> <p>(2-4 реб)</p>	<p>Оздорови</p> <p>тельный бег на 200 м.</p> <p>Цель: упражнять в беге средней скоростью. Объяснить преимущества этого бега. (подгр.)</p> <p>Игр/упр.</p> <p>"Кто дальше прыгнет?"</p> <p>Цель: упражнять в прыжках в длину с места. Обратить внимание на приземление.</p> <p>(2-4 реб)</p>	<p>Внести в группу :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи, 2. Кольцеброс, 3. Массажные мячи, 4. Дуги, 5. Серсо, 6. «Ролер». 7. Спортивная настольная игра «Футбол» 8. Дидактические карточки «Спорт» <p>На улицу :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самокаты, 2. Волейбольная сетка, 3. Мячи, 4. Летящая тарелка.
----------------	---	--	--	--	---

Пятница	<p>Упр. для глаз</p> <p>"Лучик солнца"</p> <p>Цель: снятие напряжения, укрепление глазных мышц.</p> <p>(1-2 реб)</p> <p>Музыкально-ритм. движения</p> <p>"Приставной шаг" муз. Е. Макарова</p> <p>Цель: упражнять в выполнении движений ритмично и естественно. Чётко приставлять пятку к пятке, не разворачивая ступню. Формировать координацию рук и ног.</p> <p>(подгр)</p>	<p>Игр/упр.</p> <p>"Прыжки на одной ноге"</p> <p>Цель: развитие мускулатуры ног, совершенствование координации движения.</p> <p>(2-3 реб)</p> <p>Физ./упр.</p> <p>" Кто больше знает движений?"</p> <p>Цель: закрепить названия и показ видов и способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания.(подгр)</p> <p>П/и "Пустое место"</p> <p>Цель: развивать ловкость , координацию движений, внимание, воспитывать умение действовать в коллективе.</p>	<p>Коррег./упр</p> <p>"Ловкие пальцы"</p> <p>Цель: упражнять в собирание мелких предметов пальцами ног.</p> <p>(2-4 реб.)</p> <p>Игр/упр.</p> <p>"Медвежата"</p> <p>Цель: закрепит умение ходить по гимнастической скамейке с упором на ладони и стопы.</p>	<p>Спорт/упр.</p> <p>" Ведение мяча"</p> <p>Цель: упражнять в ведение мяча между кеглей с последующим забрасыванием в баскетбольное кольцо.</p> <p>(2 реб)</p> <p>Игра м/п</p> <p>"Ручейки и озёра"</p> <p>Цель: упражнять в медленном беге, не толкая друг друга; выполнять перестроения.</p> <p>(подгр.)</p>	<p>Внести в группу :</p> <p>1.Обручи, 2.Канат длинный, 3.Диск «Здоровье»,</p> <p>4.Ребристые дорожки,</p> <p>5. Следочки с пуговицами., 6.Мешочки с песком.</p> <p>7.Настольно-печатные игры о спорте.</p> <p>На улице :</p> <p>1.Маски-шапочки, 2.Настольный теннис, 3.Бадминтон, 4.Кегли,</p> <p>5.Мелки,</p> <p>6.Бубен.</p> <p>7.Шары пластмассовые</p>
----------------	--	---	---	--	---