

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
№81 «Солнышко»
Спиридонова С.Е. _____
«___» _____ 20_____

Самообразование инструктора
по физической культуре

Тема:

**«Национальные прыжки: прыжок с места,
прыжок «Куобах,», прыжки через нарты»
на 2018 -2021учеб год.**

Физинструктор: **Веденева
Наталья Борисовна**

Тема: «Национальные прыжки: прыжок с места, прыжок «Куобах,», прыжки через нарты»

Цель: Повышение своего теоретического уровня, профессионального мастерства и компетентности по использованию национальных прыжков: прыжок с места, прыжок «Куобах,», прыжки через нарты в физическом развитии детей.

Задачи:

- Изучить и проанализировать теоретические и практические аспекты национальных прыжков: прыжок с места, прыжок «Куобах,», прыжки через нарты;
- Разработать современную модель реализации образовательной области «Физическое развитие» посредством использования инновационных подходов, в частности национальных прыжков: прыжок с места, прыжок «Куобах,», прыжки через нарты
- Презентовать на различных уровнях.

Реализация плана самообразования позволит:

- Сформировать мотивационную готовность к занятиям физкультурой и спортом через национальные прыжки: прыжок с места, прыжок «Куобах,», прыжки через нарты
- Повысить показатели физической подготовленности в прыжках : прыжок с места, прыжок «Куобах,», прыжки через нарты
- Перейти на новый уровень взаимодействия с детьми, партнёрские взаимоотношения;
- Повысить самооценку детей, их уверенность в себе;
- Развить творческие, познавательные способности, любознательность, наблюдательность.

Этапы работы.

План профессионального самообразования на 2018-2019 года

<i>№</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки</i>
1	<p>Теоретический этап.</p> <p><u>Изучение методической литературы по данной проблеме:</u></p> <p>-Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2011</p> <p>-Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.</p> <p>-Власенко Н.Э. Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста. – Мн.: Мозырь.«Содействие», 2008</p> <p>-Дедулевич М.Н. Играй – не зевай: подвижные игры дошкольниками: пособие для воспитателей дошкол. образоват. учреждений / М.Н. Дедулевич. – М.: Просвещение, 2007</p> <p>-Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013</p> <p>-Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми / Н.В. - Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2007</p> <p>-«Учим общаться детей 3-7 лет» Б.С. Волков, Н.В.Волкова Издательство «ТЦСФЕРА» 2014 г.</p> <p><u>Изучение новинок в литературе, статей в журналах:</u></p> <p>«Инструктор по физкультуре» «Воспитатель ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду»,</p>	<p>Сентябрь-ноябрь</p> <p>Декабрь-январь В течение года</p>

2	<p>Практический этап.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучить опыт работы в учебном пособии физической культуре детей средней группы. -Разработать перспективное планирование по кружковой работе «Национальные прыжки: прыжок в длину с места, прыжки "Куобах», прыжки через нарты»: формирование физического развития детей через подвижные игры для детей среднего возраста. -Изучить опыт работы педагогов работающих по теме «Национальные прыжки» в реализации образовательной области «Физическое развитие» -Разработать консультации для родителей по проблеме «Использование подвижных игр дома и на улице» на сайте ДОУ. -Разработать темы: пополнения по нестандартным оборудованям для прыжков (нарты высота 10 см), родителям, через воспитателей. - Разработать картотеку слайдов и музыкального сопровождения - Пополнить картотеку подводящих упражнений по прыжкам: прыжок в длину с места, прыжки "Куобах», прыжки через нарты. - Разработать папку передвижку по «Национальным прыжкам» 	<p>Сентябрь В течение года.</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>
3	<p>3. Презентационный этап.</p> <p>Выступление на итоговом педагогическом совете ДОУ с творческим отчетом по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Национальные прыжки: прыжок в длину с места, прыжки "Куобах», прыжки через нарты»: -Публикации на сайтах, в личном кабинете отчетов о проделанной работе, методических разработок по данной проблеме. 	<p>В течение года</p>

План профессионального самообразования на 2019-2020 года

№	Содержание работы	Сроки
1	<p>Теоретический этап.</p> <p><u>Изучение новинок литературы, пополнение личной библиотеки, методической копилки.</u></p> <p>Изучение статей в журналах «Воспитатель,ДОУ» «Дошкольное,воспитание» «Ребёнок в детском саду» «Инструкто по физкультуре»</p>	<p>В течение года</p>
2	<p>Практический этап.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучить опыт работы в учебном пособии физической культуре детей старшей группы. -Разработать перспективное планирование по кружковой работе «Национальные прыжки: прыжок в длину с места, прыжки "Куобах», прыжки через нарты»: формирование физического развития детей через подвижные игры для детей старшего возраста. -Изучить опыт работы педагогов работающих по теме «Национальные прыжки» в реализации образовательной области «Физическое развитие» -Разработать консультации для родителей по проблеме «Использование подвижных игр в условиях семьи для детей старшего возраста» на сайте ДОУ -Разработать темы для родителей, по нестандартным оборудованям для прыжков, через воспитателей. - Разработать картотеку слайдов и музыкального сопровождения - Пополнить картотеку - подводящие упражнения для прыжков: прыжок в длину с 	<p>Сентябрь. В течение года.</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p>

3	<p>места, прыжки "Куобах», прыжки через нарты. - Разработать папку передвижку по подвижным играм в прыжках на участке детского сада</p> <p>3. Презентационный этап. Выступление в ДОУ с творческим отчетом, окружных выступлениях по теме: -«Национальные прыжки: прыжок в длину с места, прыжки "Куобах», прыжки через нарты): -Публикации на сайтах, в личном кабинете отчетов о проделанной работе, методических разработок по данной проблеме.</p>	<p>Апрель Май</p> <p>В течении года</p>
---	--	---

План профессионального самообразования на 2020-2021 года

№	Содержание работы	Сроки
1	<p>Теоретический этап. 1. <u>Изучение новинок литературы, пополнение личной библиотеки, методической копилки.</u> «Воспитатель,ДОУ» «Дошкольное,воспитание» «Ребёнок в детском саду» «Инструкто по физкультуре»</p>	<p>В течение года</p>
2	<p>Практический этап. - Изучить опыт работы в учебном пособии физической культуре детей подготовительной группы.</p> <p>-Разработать перспективное планирование по кружковой работе «Национальные прыжки: прыжок в длину с места, прыжки "Куобах», прыжки через нарты): формирование физического развития детей через подвижные игры для детей дошкольного возраста.</p> <p>-Изучить опыт работы педагогов работающих по теме «Национальные прыжки» в реализации образовательной области «Физическое развитие»</p> <p>-Разработать консультации для родителей по проблеме «Использование подвижных игр в условиях семьи для детей подготовительного возраста» на сайте ДОУ</p> <p>-Разработать темы для родителей, по нестандартным оборудованям для прыжков, через воспитателей.</p> <p>- Разработать картотеку слайдов и музыкального сопровождения</p> <p>- Пополнить картотеку подводящих упражнений для прыжков: прыжок с места, прыжки «Куобах», прыжки через нарты.</p> <p>- Разработать папку передвижку по подвижным играм в прыжках парами в спортзале детского сада</p>	<p>Сентябрь. В течение года.</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март Апрель</p> <p>Май</p>
3	<p>3. Презентационный этап. Выступление в ДОУ с творческим отчетом, на городских выступлениях по теме: -«Национальные прыжки: прыжок в длину с места, прыжки "Куобах», прыжки через нарты): -Публикации на сайтах, в личном кабинете отчетов о проделанной работе, методических разработок по данной проблеме</p>	<p>В течение года</p>

Перспективное планирование 2018 -19 учебный год

Месяц	Сроки	Название подвижной игры	Цель игры
Сентябрь	1-2неделя	«Тропинка»	Упражнять детей на двух ногах по прямой. Укреплять мышцы ног.
		«Пружинки»	Учить детей выполнять ритмические пружинки и подскоки на двух ногах. Укреплять мышцы ног.
	3-4неделя	«Скворечники»	Упражнять детей в перепрыгивании из обруча в обруч. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Поймай бабочку»	Упражнять детей в подпрыгивании на месте с активным выпрямлением ног. Развивать у детей ловкость.
Октябрь	1-2неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	Упражнять детей в подпрыгивании на месте, слегка сгибая ноги в коленях. Развивать ориентировку в пространстве.
	3-4неделя	«Спрыгни в кружок» «Через веревочку»	Упражнять детей в спрыгивании с предмета. Развивать у детей ловкость.
		«Через веревочку»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте через скакалку. Развивать ответную реакцию на сигнал.
		«Зайчик беленький сидит»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением. Развивать ответную реакцию на сигнал.
Ноябрь	1-2неделя	«Ручеек»	Учить детей прыжкам в длину с места через два шнура. Укреплять мышцы ног.
	3-4неделя	«Допрыгай до флажка»	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением. Укреплять мышцы ног.
		«Лягушки»	Продолжать учить детей прыжкам на двух ногах, перепрыгивать черту и присаживаться на корточки, воспитывать выносливость.
		«Жеребята»	Упражнять детей играть парами. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием коленей и в прыжках галопом.
Декабрь	1-2неделя	«Лягушки-2»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах, спрыгивании со скамейки. Закрепить умение отталкиваться одновременно двумя ногами и мягко спрыгивать со скамейки. Учить умению занимать свободное место на скамейке.
		«Воробышки»	Упражнять детей в спрыгивании со скамейки на две ноги. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

	3-4неделя	«Переселение лягушек»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с заданием. Развивать выносливость.
		«Спортивные лошадки»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием коленей, в прыжках галопом. Развивать реакцию на сигнал.
Январь	3-4неделя	«Козочки»	Упражнять детей в перепрыгивании двух шнуров на полу, с двух на две ноги. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Воробышки и кот»	Развивать у детей умение мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.
Февраль	1-2неделя	«Кролики»	Продолжать учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев. Развивать ловкость, уверенность.
		«Птички и птенчики»	Продолжать учить детей бегать, не задевая друг друга, выпрыгивая из круга на двух ногах.
	3-4неделя	«Поймай комара»	Продолжать учить детей прыгать на двух ногах, воспитывать ловкость, выносливость.
		«Через ручеек»	Продолжать учить детей прыгать на двух ногах, воспитывать ловкость, выносливость.
Март	1-2неделя	«Кони»	Упражнять детей на двух ногах по прямой. Укреплять мышцы ног.
		«С кочки на кочки»	Закрепить умение в прыжках из обруча в обруч сочетать направление, силу толчка и правильное приземление.
	3-4неделя	«По дорожке на одной ножке»	Упражнять детей на одной ножке по прямой. Укреплять мышцы ног.
		«Повернись вокруг себя»	Упражнять детей в подпрыгивании на месте с активным выпрямлением ног. Развивать у детей ловкость.
Апрель	1-2неделя	«Птички в гнездышках»	Упражнять детей в прыгивании в обруч и выпрыгивании из него. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Не наступи»	Упражнять детей в перепрыгивании через различные предметы. Развивать выносливость.
	3-4неделя	«Петрушки – вертушки»	Упражнять детей в прыжках: ноги врозь – ноги вместе и с поворотами кругом. Развивать выносливость.
		«Колодец»	Упражнять детей в перепрыгивании круга диаметром 50 см. Развивать мышцы ног.
Май	1-2неделя	«Зайцы и волк»	Упражнять детей в прыжках на двух

			ногах с продвижением. Развивать реакцию на сигнал.
	3-4неделя	«Воздушные шарики»	Упражнять детей в прыжках с ноги на ногу с продвижением. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве.
		«Кузнечики и лягушки»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с предметом, зажатым между бедер. Развивать мышцы ног.
		«Пингвины»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с предметом, зажатым между бедер. Развивать мышцы ног.

Перспективное планирование 2019 -20 учебный год

Месяц	Сроки	Название подвижной игры	Цель игры
Сентябрь	1-2неделя	«Лягушки и цапля»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Кузнечики и лягушка»	Закрепить умение детей отталкиваться двумя ногами, прыгая с продвижением. Укреплять мышцы ног.
	3-4неделя	«Колодец»	Упражнять детей в перепрыгивании круга диаметром 50 см. Развивать мышцы ног.
		«Зайцы и волк»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением. Развивать реакцию на сигнал.
Октябрь	1-2неделя	«Лиса и куры»	Упражнять детей в мягком устойчивом спрыгивании со скамейки. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Зайцы в огороде»	Упражнять детей в энергичном отталкивании, прыгая в высоту. Развивать быстроту ответной реакции на сигнал.
	3-4неделя	«Прыгунчики»	Упражнять детей в перепрыгивании через предметы. Развивать быстроту ответной реакции на сигнал.
		«Летучие мышки»	Упражнять детей в прыжках в высоту с ходьбы. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
Ноябрь	1-2неделя	«Займи домик»	Упражнять детей в прыжках в обруч на две ноги. Развивать быстроту ответной реакции.
		«Лиса в курятнике»	Закрепить умение детей спрыгивать с предметов легко, приземляясь на две ноги, полусогнутые в коленях, на носки с разной высоты, быстро подниматься на возвышение. Укреплять своды стоп. Развивать ловкость, внимание.
	3-4неделя	«Непоседа воробей»	Упражнять детей в беге с ловлей и увертыванием. Закреплять разные виды прыжков (на двух ногах; ноги врозь – вместе; смена ног в прыжке – одна вперед, другая назад; подскоки с ноги на ногу; все перечисленные виды с поворотом вокруг себя или с разными движениями рук; по 4 (8) прыжков на одной ноге) на месте.
		«Ножная цель»	Закрепить у детей умение

			выталкиваться вверх, спрыгивая со скамейки, и устойчиво приземляться на две ноги. Развивать глазомер.
Декабрь	1-2неделя	«До шести прыжков»	Упражнять детей в прыжках с короткой скалкой. Развивать выносливость.
	3-4неделя	«Волк во рву»	Упражнять детей в умении выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Повтори»	Закрепить у детей умение прыгать с короткой скалкой. Развивать выносливость. Закрепить порядковый счет.
		«Удочка»	Упражнять детей в перепрыгивании мешочка на двух ногах. Укреплять мышцы ног.
Январь	3-4неделя	«Бездомный заяц»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением и в обруч. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Кто дальше прыгнет»	Закрепить умение детей выполнять прыжок в длину с разбега. Укрепить мышцы ног.
Февраль	1-2неделя	«Переправа через болото»	Учить детей прыжкам из обруча в обруч на двух ногах с промежуточным шагом. Укрепить мышцы ног.
	3-4неделя	«Дни недели»	Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Развивать выносливость.
		«Конюхи и кони»	Упражнять детей в ходьбе, высоко поднимая колени, прыжках прямым галопом и беге. Учить соизмерять скорость передвижения в парах.
		«Резинка»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах. Развивать выносливость.
Март	1-2неделя	«Веровочка»	Учить детей ритмично прыгать через длинную вращающуюся скакалку. Развивать выносливость.
	3-4неделя	«Не попадись»	Упражнять в умении выполнять прыжки на двух ногах вперед – назад. Развивать быстроту реакции
		«Лиса и куры»	Упражнять детей в мягком устойчивом спрыгивании со скамейки. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Зайцы в огороде»	Упражнять детей в энергичном отталкивании, прыгая в высоту. Развивать быстроту ответной реакции на сигнал.
Апрель	1-2неделя	«Прыгунчики»	Упражнять детей в перепрыгивании через предметы. Развивать быстроту ответной реакции на сигнал.

	3-4неделя	«Летучие мышки»	Упражнять детей в прыжках в высоту с ходьбы. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Займи домик»	Упражнять детей в прыжках в обруч на две ноги. Развивать быстроту ответной реакции.
		«Лиса в курятнике»	Закрепить умение детей спрыгивать с предметов легко, приземляясь на две ноги, полусогнутые в коленях, на носки с разной высоты, быстро подниматься на возвышение. Укреплять своды стоп. Развивать ловкость, внимание.
Май	1-2неделя	«Непоседа воробей»	Упражнять детей в беге с ловлей и увертыванием. Закреплять разные виды прыжков (на двух ногах; ноги врозь – вместе; смена ног в прыжке – одна вперед, другая назад; подскоки с ноги на ногу; все перечисленные виды с поворотом вокруг себя или с разными движениями рук; по 4 (8) прыжков на одной ноге) на месте.
		«Лягушки и цапля»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
	3-4неделя	«Займи домик»	Упражнять детей в прыжках в обруч на две ноги. Развивать быстроту ответной реакции.
		«До шести прыжков»	Упражнять детей в прыжках с короткой скалкой. Развивать выносливость.

Перспективное планирование 2020 -21 учебный год

Месяц	Сроки	Название подвижной игры	Цель игры
Сентябрь	1-2неделя	«Переправа через болото»	Учить детей прыжкам из обруча в обруч на двух ногах с промежуточным шагом. Укрепить мышцы ног.
		«Дни недели»	Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Развивать выносливость.
	3-4неделя	«Конюхи и кони»	Упражнять детей в ходьбе, высоко поднимая колени, прыжках прямым галопом и беге. Учить соизмерять скорость передвижения в парах.
		«Резинка»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах. Развивать выносливость.
Октябрь	1-2неделя	«Веровочка»	Учить детей ритмично прыгать через длинную вращающуюся скакалку. Развивать выносливость.
		«Не попадись»	Упражнять в умении выполнять прыжки на двух ногах вперед – назад. Развивать быстроту реакции
	3-4неделя	«Лиса и куры»	Упражнять детей в мягком устойчивом спрыгивании со скамейки. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Зайцы в огороде»	Упражнять детей в энергичном отталкивании, прыгая в высоту. Развивать быстроту ответной реакции на сигнал.
Ноябрь	1-2неделя	«Прыгунчики»	Упражнять детей в перепрыгивании через предметы. Развивать быстроту ответной реакции на сигнал.
		«Летучие мышки»	Упражнять детей в прыжках в высоту с ходьбы. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
	3-4неделя	«Займи домик»	Упражнять детей в прыжках в обруч на две ноги. Развивать быстроту ответной реакции.
		«Лиса в курятнике»	Закрепить умение детей спрыгивать с предметов легко, приземляясь на две ноги, полусогнутые в коленях, на носки с разной высоты, быстро подниматься на возвышение. Укреплять своды стоп. Развивать ловкость, внимание.
Декабрь	1-2неделя	«Непоседа воробей»	Упражнять детей в беге с ловлей и увертыванием. Закреплять разные виды прыжков (на двух ногах; ноги врозь – вместе; смена ног в прыжке – одна вперед, другая назад; подскоки с ноги на ногу; все перечисленные виды с поворотом вокруг себя или с

			разными движениями рук; по 4 (8) прыжков на одной ноге) на месте.
	3-4неделя	«Лягушки и цапля»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		«Займи домик»	Упражнять детей в прыжках в обруч на две ноги. Развивать быстроту ответной реакции.
		«До шести прыжков»	Упражнять детей в прыжках с короткой скалкой. Развивать выносливость.
Январь	3-4неделя	«Не оставайся на полу»	Упражнять детей в умении спрыгивать с предметов, приземляясь одновременно на две ноги, и взбираться на предметы.
		«Кто скорее»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте через скакалку. Развивать ответную реакцию на сигнал.
Февраль	1-2неделя	«Прыжки через скакалку»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте через скакалку. Развивать ответную реакцию на сигнал.
	3-4неделя	«Прыгунчики -2»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением. Развивать реакцию на сигнал.
		«Лягушки и цапля»	Упражнять детей в подпрыгивании на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.
		«Не наступи»	Упражнять детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.
Март	1-2неделя	«Волки и овцы»	Упражнять детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.
	3-4неделя	«Бег в мешке»	Упражнять детей в умении прыгать в мешке. Развивать ловкость, быстроту, выдержку.
		«Не оступись»	Упражнять детей в умении прыгать в мешке. Развивать ловкость, быстроту, выдержку.
		«Бочком»	Упражнять детей прыгать боком сохраняя дистанцию, приземляясь на носки, полусогнутые колени. Укреплять мышцы ног.

Апрель	1-2неделя	«Прыгаем по кругу»	Упражнять детей в умении прыгать на двух ногах по кругу, держа руки на поясе. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.
	3-4неделя	«Салка на одной ноге»	Упражнять детей в прыжках на одной ноге. Развивать выносливость.
		«Прыгай по разному»	Упражнять детей в разных способах прыжков через скакалку. Развивать выносливость.
		«Волшебная скакалка»	Совершенствовать прыжки со скакалкой. Укреплять мышцы ног, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Учить делить слова на слоги.
Май	1-2неделя	«Классы»	Упражнять детей в метании плоского предмета и прыжках в определенное место.
	3-4неделя	«Прыгни повернись»	Упражнять детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.
		«Прыжковая Эстафета»	Упражнять детей выполнять на скорость разные виды прыжков: боком, с мячом, зажатым между ног, в руках, с ноги на ногу, на одной ноге.
		«Кто скорей снимет ленту»	Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.