

З А Н Я Т И е	Задачи	Водная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
		3	15			2

Сентябрь

1 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге. Перестроение в три колонны.	<p>И.п.- стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (5 раз).</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (3 раза).</p>	1. Ходьба и бег между двумя линиями. При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	Найди себе пару.	Ходьба в колонне по одному.
2 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе. Учить в сохранении равновесии. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.	Ходьба с упражнениями. Бег в среднем темпе. Построение в три колонны.	<p>И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. Поднять флажки вперед-вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).</p>	1. Ходьба между двумя линиями. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	Автомобили	Ходьба в колонне по одному.

			<p>И.п-стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. Выполнить поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в и.п (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п – сидя, ноги врозь, флажки у груди. Выполнить наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8).</p>			
3 З А Н Я Т И е	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением упражнений. Перестроение в три колонны.	<p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Д-6 раз.</p> <p>И.п. -ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.</p> <p>И.п. -сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.</p> <p>И.п. -ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.</p> <p>И.п. -ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.</p>	1.Прыжки на месте на двух ногах доставая до предмета. 2. Прокатывание мячей друг другу, стойка на коленях, сидя на пятках.	Самолеты	Ходьба в колонне по одному .
4 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе.Повторить технику прыжков. Упражнять ориентироваться в пространстве и координацию движений.	Ходьба с упражнениями . Бег в среднем темпе. Построение в три колонны.	<p>И.п- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед- вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п-сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч сверху, вернуться в и.п (6 раз).</p> <p>И.п- сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямить ноги, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п – сидя ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как моно дальше, выпрямиться, вернуться в и.п (5-6 раз).</p>	1.Прыжки на двух ногах вверх. 2.Ползание на четвереньках.	Найди себе пару.	Ходьба в колонне по одному .

5 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. Перестроение в три колонны.	<p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз)</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз)</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться</p>	<p>1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками.</p> <p>2. лазанье под шнур, не касаясь руками пола.</p>	Огурчик , огурчик.	Ходьба в колонне по одному .
6 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе. Развивать ловкость , силу, глазомер, координацию движений .	Ходьба с упражнениями . Бег в среднем темпе. Построение в три колонны.	<p>И.п- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вперед-вверх, опустить вперед-вниз, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п- стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые. Выпрямиться, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Поднять обруч вверх, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п- сидя, ноги согнуты в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п- лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен. Выпрямить ноги, вернуться в и.п (5-6 раз).</p>	<p>1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Прыки на двух ногах между предметами.</p>	Воробышки и кот.	Ходьба в колонне по одному .

7 З А Н Я Т И е	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы ; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Построение в три колонны.	<p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п.— сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь). Выполняется на счет 1—8; повторить 3 раза.</p>	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба на носках по доске.	У медведя в бору.	Ходьба в колонне по одному .
8 З А Н Я Т И е	Повторить упражнение в ходьбе.Повторить првыжки. Развивать скоростные способности.	Ходьба с упражнениями . Бег в среднем темпе. Построение в три колоны.	<p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Вернуться в исходное положение (5-6 раз)</p> <p>И. п.— стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу.</p>	1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места 2.Бег на скорость.		Ходьба в колонне по одному .

			Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.			
Октябрь						
9 З А Н Я Т И е	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге. По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. -стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить).	Кот и мыши	Ходьба в колонне по одному.
10 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему	И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах	1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).	Найди себе пару	Ходьба в колонне по одному.

		залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг				
11 З А Н Я Т И е	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см).	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. -стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2.Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.	Найди свое место	Ходьба в колонне по одному .
12 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе, в равновесии. Учить прыжкам одной ногой энергично отталкиваясь от пола.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение . И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение . И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах .	1.Прыжки на левой (правой)ноге. 2.Ласточка.		Ходьба в колонне по одному .

13 З А Н Я Т И е	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	И.п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз.Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п (5-6 раз). И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть , руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п (5-6 раз). И.п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (5 раз). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (3 раза).	1.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2.Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	Цветные Автомобили	Ходьба в колонне по одному .
14 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в энергичном отталкивании от пола. Ходьба в равновесии.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге. Перестроение в три колонны.	И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.		Ходьба в колонне по одному .
15 З А Н Я Т И е	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз). И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову.	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными	Хвостики	Ходьба в колонне по одному .

	обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (4-5 раз) И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз) И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться	в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком».		
16 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).	У медведя во бору	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь

17 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).	Салки	Ходьба в колонне по одному . Игра малой подвиж
---------------------------------------	--	---	---	--	-------	--

	равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	раза. Построение около кубиков.	Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).		ности «Найди и промолчи».
18 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	Кролики	Ходьба в колонне по одному.

19 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) подряд в произвольном темпе.</p>	Самолеты	Ходьба в колонне по одному.
20 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).</p>	Цветные автомобили	Ходьба в колонне по одному.

			<p>вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p>			
21 З А Н Я Т И е	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p>	<p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Д-6 раз.</p> <p>И.п. -ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.</p> <p>И.п. -сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.</p> <p>И.п. -ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.</p> <p>И.п. -ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз</p>	Догони пару	Ходьба в колонне по одному
22 З А Н Я Т И е	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз.</p> <p>Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за</p>	Найди себе пару	Ходьба в колонне по одному

			стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.	голову. Повторить 2 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).		
23 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз). И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз) И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз) И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	Самолеты	Ходьба в колонне по одному .
24 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками;	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.	Лиса и куры.	Ходьба в колонне по одному .

	повторить ползание на четвереньках	колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.	2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.		
--	------------------------------------	---	--	---	--	--

Декабрь

25 З А Н Я Т И Е	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	У медведя во бору	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
---------------------------------------	--	---	---	---	-------------------	---

26 З А Н Я Т И Е	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.</p>	Зайцы и волк	Ходьба в колонне по одному.
27 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На	<p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге</p> <p>И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами</p>	Птички и кошка	Ходьба в колонне по одному.

		прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).	<p>И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8,).</p>			
28 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.</p> <p>Воспитатель предлагает детям рассчитать на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге</p> <p>И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками</p> <p>И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8,).</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 25 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).</p> <p>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</p>	Ловишки	Ходьба в колонне по одному.

29 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками . Подняться, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног . Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8;</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу)</p> <p>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>	Прыжки через скакалку.	Ходьба в колонне по одному .
30 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками . Подняться, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног . Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8;</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи».</p> <p>Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи</p>	Кошки мышки	Ходьба в колонне по одному .

				поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом		
31 З А Н Я Т И Е	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз	Дагоны пару	Ходьба в колонне по одному.
32 З А Н Я Т И Е	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	Лисы и куры	Ходьба в колонне по одному.

	упражнение в равновесии.		<p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.</p> <p>Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков</p>	3. Прыжки на двух ногах		
--	--------------------------	--	--	-------------------------	--	--

Январь

33 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	<p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p>	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).	Кролики	Ходьба в колонне по одному
---------------------------------------	---	--	--	---	---------	----------------------------

34 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p>	Найди себе пару	Ходьба в колонне по одному .
35 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).</p>	Лошадки	Ходьба в колонне по одному .

		2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).			
36 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках, отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.	Автомобили	Ходьба в колонне по одному.
37 З А Н Я Т И Е	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному змейкой, между предметами. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег врассыпную.	И.п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину внизу. Косичку вынести вперед, поднять вверх, вынести вперед, вернуться в и.п (5-6 раз). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Присесть, вынести косичку вперед, выпрямиться, опустить руки, вернуться в и.п (4---5 раз). И.п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой. Поднять прямую правую (леву.) ногу, коснуться носка	1. Отбивание мяча об пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на лодони и ступни (2-3 раза).	Зайцы и волк	Ходьба в колонне по одному.

			<p>косичкой, опустить ногу, вернуться в и.п (по 3 раза в каждой ноге).</p> <p>И.п.- сидя, ноги врозь, косичка на коленях, поднять косичку вверх, наклониться вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед собой. Прыжки через косичку на двух ногах.</p>			
38 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе. ; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба с упражнениями . Бег в среднем темпе. Построение в три колонны.	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п.-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).</p>	<p>1.Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни.</p>	Займи обруч	Ходьба в колонне по одному .
39 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному сменой ведущего. По сигналу впереди колонны встает названный имиребенок и ведет колонну. Далее бег в рассыпную.	<p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (4-5 раз)</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.</p>	<p>1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько разз подряд.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	Ловишки	Ходьба в колонне по одному .

			<p>Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз)</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться</p>			
40 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять в ходьбе. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p>	<p>И.п- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вперед-вверх, опустить вперед-вниз, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п- стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые. Выпрямиться, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Поднять обруч вверх, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п- сидя, ноги согнуты в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п- лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен. Выпрямить ноги, вернуться в и.п (5-6 раз).</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).</p>	<p>Прыжки от скакалки</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>

Февраль

41 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние</p>	<p>Котята и щенята</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
---------------------------------------	---	--	---	---	------------------------	-----------------------------------

			<p>приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.</p>	<p>между ними 40 см (3 раза).</p>		
42 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.</p>	<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p> <p>Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p>	<p>У медведя во бору</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
43 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на</p>	<p>И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула.</p> <p>Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.</p>	<p>Воробышки и автомобиль</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>

		<p>корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p>	<p>И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p>			
44 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p>	<p>И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой</p>	<p>Охотники и зайцы</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>

			И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.			
45 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Перелет птиц	Ходьба в колонне по одному
46 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейки, в прыжках на двух ногах	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).	1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке		Ходьба в колонне по одному

			И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	(кубики, кегли) (2-3 раза).		
47 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).	Найди себе пару	Ходьба в колонне по одному.
48 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево);	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьим». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.	Салки	Ходьба в колонне по одному.

		(наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.	2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.		
--	--	--	---	---	--	--

Март

49 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	Перелет птиц	Ходьба в колонне по одному.
---------------------------------------	--	--	---	--	--------------	-----------------------------

			И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.			
50 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.	1.Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Зайка беленький	Ходьба в колонне по одному.
51 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола	1.Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).	Бездомный заяц	Ходьба в колонне по одному.

			<p>ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>			
52 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур ; Упражнять в прокатывании мячей друг другу; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).</p> <p>И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	<p>1.Прыжки в длину с места (10-12 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).</p>	Лошадки	Ходьба в колонне по одному .
53 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	<p>1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).</p>	Самолеты	Ходьба в колонне по одному .

			И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.			
54 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	И.п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п (5-6 раз). И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п (5-6 раз). И.п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (5 раз). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (3 раза).	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Пробеги тихо	Ходьба в колонне по одному.
55 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Ловишки	Ходьба в колонне по одному.

			<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p>			
56 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в лазании по гимнастической стенке; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).</p>	Займи обруч	Ходьба в колонне по одному.

Апрель

57 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.</p>	У медведя во бору	Ходьба в колонне по одному.
---------------------------------------	--	--	---	--	-------------------	-----------------------------

		в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.			
58 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение . И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение . И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах .	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	Мы веселые ребята	Ходьба в колонне по одному .
59 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги,	1.Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает	Охотники и зайцы	Ходьба в колонне по одному .

	исходное положение в прыжках в длину с места.	руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.	каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.		
60 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.	1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).	Ловишки	Ходьба в колонне по одному
61 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» -	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при	1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	Удочка	Ходьба в колонне по одному

		<p>переходят на бег, помахивая руками-«крылышками».</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p>			
62 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками».</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежь».</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</p>	Мышеловка	Ходьба в колонне по одному
63 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами;</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из</p>	Совушка	Ходьба в колонне по одному

		ходьба и бег в чередовании.	И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.	косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).		
64 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз). И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз) И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз) И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	Догони пару	Ходьба в колонне по одному.
Май						
65 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние	Котята и щенята	Ходьба в колонне по одному.

			<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).</p>	<p>между шнурами 30-40 см).</p>		
66 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, упражнять в прокатывании мяча между кубиками</p>	<p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову.</p> <p>2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой».</p>	<p>Совушка</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>

67 З А Н Я Т И Е	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p>	Удочка	Ходьба в колонне по одному.
68 З А Н Я Т И Е	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p>	Охотники и зайцы	Ходьба в колонне по одному.

69 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.</p> <p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p>	Пробеги тихо	Ходьба в колонне по одному .
70 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.</p> <p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p>	У медведя во бору	Ходьба в колонне по одному .

71 З А Н Я Т И Е	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза).</p>	Самолеты	Ходьба в колонне по одному.
72 З А Н Я Т И Е	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в лазании на гимнастической стенке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p>	<p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p>	Лисы и куры	Ходьба в колонне по одному.

			мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).			
--	--	--	--	--	--	--

Средняя группа

Задачи на сентябрь

Образовательные:

Учить сохранять устойчивое равновесие

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги

Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур ..

Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.

Развивающие:

Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.

Воспитывающие:

Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Задачи на Октябрь

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному

Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре

упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега

Развивающие:

Развивать ловкость и глазомер

Развивать точность направления движения.

Воспитывающие:

Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

Задачи на Октябрь

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления

Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги

Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре

Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками

Закреплять ползание на четвереньках, на животе

Развивающие:

Развивать силу, ловкость, выносливость

Воспитывающие:

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

Задачи на Ноябрь

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления

Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги

Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре

Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками

Закреплять ползание на четвереньках, на животе

Развивающие:

Развивать силу, ловкость, выносливость

Воспитывающие:

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

Задачи на Декабрь

Образовательные:

Упражнять в ходьбе и беге

Упражнять в сохранении устойчивого равновесия

Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

Упражнять в перебрасывании мяча друг другу

Повторить ползание на четвереньках

Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке

Повторить упражнения на равновесие

Развивающие:

Развивать выносливость

Ловкость

Координацию и глазомер

Воспитывающие:

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

Задачи на Январь

Образовательные:

Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего

Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры

Повторить упражнения в прыжках

Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками

Повторить ползание на четвереньках

Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол

Повторить упражнения на равновесие

Развивающие:

Развивать силу

Ловкость

Координацию и глазомер

Воспитывающие:

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи на Февраль

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, в врассыпную между предметами, с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.

Упражнять в равновесии

Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч

Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками
закрепить навык ползания на четвереньках.

Развивающие:

Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

Воспитывающие:

Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

Задачи на Март**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, с выполнением заданий по команде воспитателя.

Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.

Упражнять в бросании мячей через сетку

Упражнять в прокатывании мячей друг другу;

Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

Развивающие:

Развивать силу, выносливость, ловкость.

Воспитывающие:

Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

Задачи на Апрель**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

Повторить задания на равновесие.

Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.

Развивающие:

Развивать силу, быстроту.

Развивать ловкость и глазомер

Развивать координацию движений

Воспитывающие:

Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

Приучать помогать взрослым

Задачи на Май**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,

Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре

Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку

Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.

Упражнять в прокатывании мяча между кубиками

Упражнять в лазании на гимнастической стенке

Развивающие:

Развивать силу, быстроту.

Развивать ловкость и глазомер

Развивать координацию движений

Воспитывающие:

Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.