

З а н я т и е	Задачи	Водная часть	Основная часть			Закл юч ительна я часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Сентябрь						
1 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброски мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне.	<p>И.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернутся в и.п. То же влево.</p> <p>И-п-стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- основная стойка руки на пояс.Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны;приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево</p>	1.Ходьба по гимнастической скамейки с мешочком на голове; 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	Мышеловка	Ходьба в медленном темпе.
2 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции;в сохранение устойчивости равновесия. развивать координацию движений в прыжках	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя. Бег в колонне по одному в умеренном темпе и перестроением в три колонны.	<p>И.п.-основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот в право, ударить мячом об пол, поймать его двумя руками; вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки в стороны; наклон вперед- вниз, переложить мяч в левую руку; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, переложить мяч в левую руку; выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>И.п.-стойка на коленях сидя на пятках, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; вернуться в</p>	1.Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову , перешагивание через предметы; 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; 3.Броски мяча об пол и его ловля двумя руками.	Ловишки	Ходьба в медленном темпе.

			и.п. То же в лево.			
3 3 А Н Я Т И е	Упражнения детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Развивать меткость, координацию в прыжке	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 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). 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). И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь). Выполняется на счет 1—8; повторить 3 раза.	1. Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком; 2. Кидаем мешочек в обруч; 3. Упражнения на умение сохранять равновесие.	Хвостики	Ходьба в медленном темпе.
4 3 а н я т и е	Упражнения детей в ходьбе с высоким подниманием бедра, в беге на носках. Развивать ловкость. Упражнять детей в прыжке, в беге на выносливость.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег обычный, на носках. Построение в три колонны.	И. п: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1-руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз). И. п: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз). И. п: основная стойка 1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз). И. п: основная стойка, руки внизу. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо); 3 - назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).	1. Прыжки на двух ногах; 2. Бросок малого мяча вверх двумя руками; 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.	займи обруч.	Ходьба в медленном темпе.
5 3 А	Упражнения в ходьбе на носках. Упражнения на ловкость, на прыжки в высоту.	Ходьба в колонне по одному, с поднятыми руками на носках. Бег в среднем	И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение	1. Прыжки в высоту с места; 2. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в	Голи	Ходьба в медленном темпе, сопрово

Н Я Т И е	Координация движений на четвереньках.	темпе.	(6—7 раз). И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз). И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз). И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).	ладоши; 3.Ползание на четвереньках между предметами.		ждающа я дыхатель ными упражне ниями.
6 3 А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе, бег на рывок. Упражнения с мячом для работы в команде, упр на координацию движений.	Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег с усурениями.	И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз). И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).	1.Передай мяч (две команды) по сигналу передают назад; 2.Не задень (змежкой серез кегли); 3.Ползание на четвереньках приставным шагом.	Мы веселые ребята	Ходьба в медленн ом темпе, сопрово ждающа я дыхатель ными упражне ниями.
7 3 А Н	Упражнения в ходьбе. Бег обычный. Координация движений с передовани ем мячей друг другу в движении. Работа на	Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Обычный бег. Построение в три	И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища	1.Перебрасывание мячей друг другу приставными шагами; 2.Ползание по гимнастической скамье; 3. Ползание на	Охотники и зайцы.	Ходьба в медленн ом темпе, сопрово ждающа я

Я Т И е	определенные группы мышц в упражнениях.	колонны.	<p>вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение.</p> <p>Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза)</p>	четвереньках спиной вниз.		дыхательными упражнениями.
8 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе.упражнять детей в равномерном беге.Развивать координацию прыжка с достованием до предмета.Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в одну колону, по хлобку прыжок вверх, приставными шагами.Бег обычный. Построение в 3 колонны.	<p>И.п- основная стойка, руки на пояс.Правую ногу назад на носок, руку за голову; вернуться в и.п.То же левой ногой.</p> <p>И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс.Поворот в право, правую руку вправо; вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И.п- основная стойкаруки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперед.Пружинистые покачивания; вернуться в и.п.То же левой ногой.</p> <p>И.п- стойка на коленях, руки на пояс.Медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. То же к правой ноге.</p>	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на лодони и колени; 2.Прыжок вверх доставание до предмета. 3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его.	Не оставайся на полу.	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями.
Октябрь						

9 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку. Ориентироваться в пространстве, развивать меткость.	Ходьба руки вытянуть наверх идти на носках, руки на пояс идем на пятках, приставными шагами. Бег. Ходьба в одной колонне в 3 колонны становись.	И.п. -основная стойка, руки на пояс. Шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и.п. То же влево. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Поворот туловища вправо, руки в стороны; и.п.; То же влево . И.п. - основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; опустить ногу, руки в стороны; и.п. То же левой ногой. И.п. -стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны ; наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; выпрямиться, руки в стороны; и.п. То же левой ногой. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. То же к правой ноге.	1.Ходьба по гимнастической скамейки (бокком); 2.Прыжки на двух ногах через ступеньки; 3.Броски мяча двумя руками друг другу с продвижением в бок.	Молекулы.	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.
10 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе. Координация движений. Правильное наземление после прыжка с высоты. Развивать ловкость, меткость.	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен. Построение в три колонны.	И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1- поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).	1.Прыжки со скамейки; 2.Перебрасывание мячей друг другу от груди; 3.Ползание на четвереньках (паук).	Кот и воробышки.	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.

11 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге. Учить группироваться. Развивать меткость и координацию движений.	Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Обычный бег. Построение в три колонны.	<p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 — то же другой ногой (6—8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.</p>	1. Проведи мяч; 2. Попади в цель мяч; 3. Подлезание под дугу.	Дракон.	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.
12 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Разучить метание мяча. Повторить упражнения на четвереньках	Ходьба в одной колонне, ходьба приставными шагами, по хлопку прыжок вверх. Бег обычный, широким шагом.	<p>И.п- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И-п- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- основная стойка руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево.</p>	1. Метание мяча в горизонтальную цель левой правой рукой; 2. Ползание на четвереньках между предметами; 3. Ходьба по гимнастической скамейки боком приставными шагами.	Ловишки перебешки	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.

13 З А Н Я Т И е	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	<p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево .</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону .</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение .</p> <p>И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение .</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12 прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.</p>	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.).	Удочка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями.
14 З А Н Я Т И е	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на	<p>И. П.-основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.-стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.-лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>И. п.-основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.</p> <p>И. п.-основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).	Ловишки	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями.

		расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.				
15 З А Н Я Т И е	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12..	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть,	Не оставайся на полу	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями.
16 З А Н Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя:	И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу.	1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на	Гуси-лебеди	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными

Т И е		«Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).	середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).	упражнениями.
-------------	--	--	--	---	---------------

Ноябрь

17 З А Н Я Т И е	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне	И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4---- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).	Пожарные на учении	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями.
---------------------------------------	---	--	--	--	--------------------	---

		по одному.				
18 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.	И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1— обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз). И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1— сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой.	1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.	Не оставайся на полу	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.
19 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную	И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз). И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).	Удочка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.

			<p>И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p>			
20 З А Н Я Т И е	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p>	<p>И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение</p> <p>И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение</p> <p>И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4— вернуться в исходное положение</p> <p>И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.</p>	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>Летает не летает</p>	<p>Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>
21 З А Н Я Т И е	<p>Упражнения в ходьбе, бег на рывок. Упражнять в прыжках в правильном приземлении в равновесии на повышенной опоре. Учить переброске мяча, владением мячом.</p>	<p>Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег с ускорениями.</p>	<p>И.п- основная стойка, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; и.п.- То же левой рукой.</p> <p>И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; руки в стороны, выпрямиться; наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; и.п.</p> <p>И.п- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, мяч вперед, передать в левую руку; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И.п- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; и.п. То же другой ногой.</p>	<p>1.Равновесие-хордьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой и за спиной;</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед;</p> <p>3.Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.</p>	<p>Хвостики</p>	<p>Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>

22 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в группировке. Повторить прыжки. развивать ловкость и координацию движений; упражнять в перебрасывании мяча в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне.	<p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).</p> <p>И. п.: сидя на пону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).</p>	1.Кувырок вперед; 2.Прыжки по прямой на левой и на правой; 3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах.	Займи обруч	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями.
23 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе.упражнять детей в равномерном беге. Развивать координацию прыжка, глазомер, силу, ловкость.	Ходьба в одну колонну, по хлобку прыжок вверх, приставными шагами.Бег обычный. Построение в 3 колоны.	<p>И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх;2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги;2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p>	1.Прыжки колени к себе; 2.Не задень кеглю; 3.Мяч об пол и его ловля.	Поймай мяч	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями.

			(5—6 раз). И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).			
24 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Развивать умение владеть мячом. Упражнять в группировке.	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким поднимания колен. Построение в три колонны.	И.п. - основная стойка руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; и.п. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, руки в стороны; и.п. То же влево. И.п. - основная стойка руки за голову. Присесть, руки вперед; и.п. И.п. - Сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны; наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; и.п. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-8 имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом; 2. Пролезание в обруч боком; 3. Кувырок вперед.	Удочка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.

Декабрь

25 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 —	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях).	Кто скорее до флажка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
---------------------------------------	--	--	--	--	----------------------	--

			правую ногу в Страну на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой			
26 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно.	И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8	1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них	Не оставайся на полу	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

		Перестроение в колонны.				
27 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	<p>И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить</p> <p>И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки</p>	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе)	Охотники и зайцы	Ходьба в медленном темпе, сопровождаемая дыхательными упражнениями
28 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может	<p>И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3— обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя</p> <p>И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками.</p>	1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние	Хитрая лиса	Ходьба в медленном темпе, сопровождаемая дыхательными упражнениями

		быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.	1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение	между кеглями 40 см) 4. Бросание мяча о стену.		
29 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыках с правильным приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне.	И.п. - основная стойка, руки со скакалкой опущены. Поднять скакалку вверх, опустить руки за голову на плечи. Поднять скакалку вверх, вернуться в и.п. Повторить 6-7 р. И.п. - стоя, ноги врозь, руки со скакалкой подняты вверх и разведены в стороны. Руки со скакалкой вытянуть вперед, наклониться вперед. Выпрямиться опустив скакалку вниз, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - основная стойка, руки со скакалкой вытянуть вперед. Вращать скакалку, не сгибая рук, вернуться в и.п. Повторить 5 раз. И.п. - сидя на полу, руки со скакалкой вытянуть вперед. Наклониться вперед, скакалкой вперед, скакалкой потянуться к ступням ног, вернуться в и.п. Повтор 6 р. И.п. - Лежа на животе, руки со скакалкой вытянуть вперед. Руки со скакалкой поднять вверх, прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 6 р.	1.Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; 2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед; 3.Мостик.	Займи обруч	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями
30 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе, бег на рывок.Повторить прыжки на одной ноге, перебрасывание мяча из одной руки в другую.	Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег с ускорениями.	И. п: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1-руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз). И. п: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз). И. п: основная стойка1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз). И. п: основная стойка, руки внизу. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх: 3 - руки в	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед; Ползание по гимнастической скамье; Перебрасование мяча малого из одной руки в другую.		Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями

			<p>стороны: 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо): 3 - назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).</p>			
31 З А Н Я Т И е	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге. Разучить прыжки боком через предметы. Упражнять в группировке . Освоить метание мяча друг другу развивая глазомер силу и ловкость.</p>	<p>Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Обычный бег. Построение в три колонны.</p>	<p>И.п. – палка внизу. В. – 1- палку к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п. Повторить 6 раз.</p> <p>И.п. – ноги врозь, палка на лопатках. В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Колени не сгибать. Повторить 6 раз.</p> <p>И.п. – ноги шире плеч, палка внизу. В. – 1- наклониться вниз, палку на пол, 2- выпрямиться, 3-4- то же, взять палку. Колени не сгибать. Повторить 5 раз.</p> <p>И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках, В. – 1- прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2- и.п. Голову не опускать. Повторить 5 раз.</p> <p>И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. В. – 1-4- ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4 раза.</p>	<p>1. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы;</p> <p>2. Перелезание через несколько предметов подряд, поочередно через каждый;</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.</p>	Удочка	<p>Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями</p>
32 З А Н Я Т И е	<p>Упражнять детей в ходьбе. Упражнять в ползании на животе. Повторить работу с мячом, и прыжки.</p>	<p>Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен. Построение в три колонны</p>	<p>И.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- основная стойка руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе;</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли;</p> <p>3. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы.</p>	Охотники и зайцы	<p>Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями</p>
Январь						

33 З А Н Я Т И е	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.</p> <p>Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке</p>	<p>И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).</p>	Медведи и пчелы	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями
34 З А Н Я Т И е	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную. Учить приземляться при прыжке на полусогнутые ноги; Отрабатывать навык с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!»</p>	<p>И.п- стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. Развести руки в стороны, вытянуться вперед, переложить мяч в левую руку. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 р.</p> <p>И.п- стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Развести руки в стороны, наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой. Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6-6 р.</p> <p>И.п- стойка на коленях, мяч в правой руке. Повернуть туловище вправо, отвести мяч в сторону, вернуться в и.п. Переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.</p> <p>И.п- сидя, ноги врозь, мяч в обеиз руках перед собой. Наклониться вперед, положить мяч на ступни ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. Повторить 5-6 р.</p> <p>И.п- лежа на спине, ноги прямые, мяч в правой руке. Поднять</p>	<p>1.Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы;</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу от груди;</p> <p>3.Мостик.</p>	Хвостики	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями

		<p>дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.</p>	<p>правую ногу вверх, переложить мяч в левую руку под правой ногой, опустить ногу, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз каждой ногой.</p> <p>И.п.- стоя , ноги вместе, руки с мячом подняты вверх.Отставить правую ногу в сторону, левую приставить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.</p>			
35 З А Н Я Т И е	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Пособия. длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.</p>	<p>Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в</p>	<p>И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.</p> <p>3. Бросание мяча вверх.</p>	Совушка	Ходьба в медленном темпе, сопровождая дыхательными упражнениями

38 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде задания для рук. Ходьба и бег в рассыпную	<p>И.п.- основная стойка, руки на пояс. Правую ногу назад на носок, руку за голову; вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот в право, правую руку вправо; вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперед. Пружинистые покачивания; вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>И.п.- стойка на коленях, руки на пояс. Медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. То же к правой ноге.</p>	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание и ловля мяча. 3. Ползание на четвереньках, подталкивание мяча впереди себя головой.	Мышеловка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
39 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Развитие ловкости, силы, координации движений.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	<p>И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p>	1. бросание мячей и их ловля после отскока об пол. 2. Ползание на лодонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур в середине дистанции. 3. Бег между предметами	Воробьи и кошки	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
40 З А	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег в рассыпную	<p>И.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в и.п. То же влево.</p>	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум	Займи обруч	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся

Н Я Т И е	четвереньках и в прыжках. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие.	по всему залу. Ходьба в колонне по одному., перестроение в три колонны.	И.п. -стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. И.п. - основная стойка руки на пояс.Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п. И.п. - основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны;приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево	гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	я дыхательными упражнениями
-----------------------	---	---	---	--	--------------------------------

Февраль

41 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз). И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз). И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз). И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза). И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	Охотники и зайцы	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
42 З А Н Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча. Разучить прыжки с подскоком. Повторить пролезание под шнур.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, переход на обычную ходьбу.Затем ходьба с хлопками на каждый шаг	И. п.: стоя, ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки (5-6 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3раза). И. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке, левая рука на поясе. Поворот вправо (влево), поставить кеглю у носков	1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мячей друг другу от груди. 3.Подлезание через	Не оставайся на полу	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

Т И е		перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	ног. Поворот вправо (влево), взять кеглю. И. п.: ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю, вернуться в и. п. (6-7 раз). И. п.: стоя около кегли, руки свободно. Прыжки на двухногах вокруг кегли (по 2 раза в каждую сторону).	шнур прямо и боком.		ными упражнениями
43 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз). И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз). И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.	Не оставайся на полу	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
44 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким, свободным шагом, ходьба короткими семенящими шагами. Подпрыгивание попеременно правой левой ногой. Переход на легкий бег. Перестроение в	И.п. - основная стойка, палку внизу. Поднять палку на уровне груди, вверх. Опустить палку на уровне груди, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге. Выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - стоя, ноги вместе, палка вверху. Присесть, палку вынести вперед, вернуться в и.п. Повтор 6 р. И.п. - основная стойка, палка на плечах. Медленно присесть, спину и голову держать прямо, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться вперед и вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 р.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Бросание мяча об пол и его ловля после отскока об пол. 3. Метание мешочков правой левой рукой в обруч.		Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

			Отставить правую ногу в сторону, поднять руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону. И.п- стойка в упоре на колени, руки с мешочками на поясе. Выполнить поворот вправо, отведя вправо правую руку, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону.			
47 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.	И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз). И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз). И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз) И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.	Гуси-лебеди	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
48 З А	Упражнения в ходьбе. Развивать координацию движений, силу, группировку тела.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную	И.п- основная стойка, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; и.п-. То же левой рукой. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; руки в стороны, выпрямиться; наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; и.п.	1.Лазанье по лестнице. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Кувырок вперед.		Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся

Н Я Т И е		по всему залу. Ходьба в колонне по одному., перестроение в три колонны.	И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, мяч вперед, передать в левую руку; вернуться в и.п. И.п.- из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); вернуться в и.п. То же влево. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; и.п.То же другой ногой.		я дыхатель ными упражне ниями
-----------------------	--	---	--	--	---

Март

49 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 – наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз). И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд). И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд). И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).	Пожарные на учении	Ходьба в медленн ом темпе, сопрово ждающа я дыхатель ными упражне ниями
---------------------------------------	--	--	--	--	-----------------------	---

50 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивости равновесия при ходьбе на повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить прыжки и упражнения с мячом	Ходьба и бег между кеглями и кубиками. Ходьба и бег враспынную.	<p>И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение (7-8 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх: 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо): 3 - назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с наклоном.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля двумя.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вперед ноги вместе.</p>	Ключи	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
51 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	<p>И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: ноги врозь, рукиверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.</p> <p>И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).</p>	Медведи и пчелы	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

			носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).			
52 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную. Повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному по хлопку прыжки. Бег в рассыпную.	И.п. - основная стойка, руки на пояс. Правую ногу назад на носок, руку за голову; вернуться в и.п. То же левой ногой. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку вправо; вернуться в и.п. То же влево. И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперед. Пружинистые покачивания; вернуться в и.п. То же левой ногой. И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. Медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; вернуться в и.п. То же влево. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. То же к правой ноге.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Проползание через шнур, не касаясь руками пола. 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола.	Мышеловка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
53 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег в рассыпную между	И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища 1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз). И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).	Ловишки	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

		предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.				
54 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки за голову, ходьба полуприсиде, руки на коленях. Ходьба и бег в рассыпную.	И.п. -основная стойка, руки на пояс. Шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и.п. То же влево. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Поворот туловища вправо, руки в стороны; и.п.; То же влево . И.п. - основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; опустить ногу, руки в стороны; и.п. То же левой ногой. И.п. -стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны ; наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; выпрямиться, руки в стороны; и.п. То же левой ногой. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. То же к правой ноге.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках 3.Ходьба по гимнастической стенке с мешочком на голове.	Волк во рву	Ходьба в медленном темпе, сопровождаемая дыхательными упражнениями
55 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз). И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз). И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голени; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).	1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз). 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз) 3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.	Горелки	Ходьба в медленном темпе, сопровождаемая дыхательными упражнениями

			<p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p>			
56	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазанье. Повторить упражнения в равновесии и прыжки.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.ходьба и бег врассыпную с остановкой.Построение в три колонны.</p>	<p>И.п- стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, завести за голову, в стороны, вернуться в и.п. (8 раз).</p> <p>И.п-стойка на коленях, руки на поясе. Выполнить поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- сидя, ноги врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вперед, коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (6 раз).</p> <p>И.п- лежа на спине, руки прямые за головой. Поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка, вернуться в и.п (по 3 раза к каждой ноге).</p> <p>И.п-стойкапятки вместе, носки врозь, руки за головой.Подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п (6-7).</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>2.Перебрасывание мячей друг другу в движении.</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p>	Совушка	<p>Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями</p>

Апрель

57	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).</p>	<p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).</p> <p>3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).</p>	Медведи и пчелы	<p>Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями</p>
----	---	---	---	---	-----------------	---

			И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).			
58 З А Н Я Т И е	Повторить упражнения в ходьбе. Упражнять в прыжках, с мячом. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	Ходьба в колонне по одному с упражнениями. Бег, бег с ускорением. Построение в три колонны.	И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза). И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз). И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз). И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой (6—8 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза	1. Ходьба по гимнастической скамье, на каждый шаг передовать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	Охотники и зайцы	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
59 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза). 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч (4—5 раз).	Ловишки	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

			<p>4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).</p>			
60 З А Н Я Т И е	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег по свистку ворот кругом и продолжить бег. Построение в три колонны.</p>	<p>И.п- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернутся в и.п. То же влево.</p> <p>И-п-стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- основная стойка руки на пояс.Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны;приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом.</p> <p>3. Ползание на четвереньках с опорой на лодонях и коленях в прямом направлении.</p>	Мышеловка	<p>Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями</p>
61 З А Н Я Т И е	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40</p>	<p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).</p> <p>И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).</p> <p>2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).</p>	Удочка	<p>Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями</p>

		см один от другого, по другой—на 70—80 см).	мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза). И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).		
62 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары. Повторить упражнения с метанием мешочков на дальность, ползание. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	Построение в шеренгах, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с упражнениями. Бег в рассыпную.	И.п- стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Сделать шаг вправо (влево), руки за голову, вернуться в и.п (по 3-4 раза в каждую сторону). И.п- стойка ноги на ширине плуч, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вперед, к правой (левой) ноге. Выпрямиться, вернуться в и.п.(по 3 раза к каждой ноге). И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. Развести руки в стороны, наклониться вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую)-вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). И.п- стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, разведя колени в стороны, вернуться в и.п (5 раз). И.п- стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.Прыжки ноги врозь (руки в стороны)- ноги вместе (руки вниз) на счет 1-8 (3-4 разаа).	1.Метание мешочков на дальностьспособом от плеча. 2.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями
63 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз). И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону). И. п.: пятки и носки вместе, руки сверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс —2-3 раза.	Карусель Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями

			<p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).</p>			
64	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упрания с мячом. Упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег с выполнением заданий.	<p>И. П- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>И. П-ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>И. П- стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>И. П-лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>И. П-стойка, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет педагога (10-12раз); после серии прыжков ходьба на месте. (3-4 раза);</p>	1. Перебрасывание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Передаса мяча с ногой.		Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
Май						
65	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	<p>И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p>	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4	Мышеловка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

	о стену.		<p>И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).</p> <p>И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p>	<p>м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).</p>		
66	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу. Повторить метание мешочков на дальность, прыжки. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие .	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба по кругу, затем бег по кругу с поворотом в другую сторону движения. Ходьба и бег в рассыпную.	<p>И.п- стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки за голову, вернуться в и.п(по 3 раза каждой ногой.</p> <p>И.п-стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, присесть, руки за голову. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.(6 раз).</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом. Опустить ногу, руки в стороны, вернуться в и.п(по 3 раза кажждой ногой.</p> <p>И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. Выпрямить поворот вправо (влево), руки в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2.Ласточка.</p> <p>3.Ползание на четвереньках по гимнастическоц скамье.</p>	Гуси-лебеди	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями
67	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег	<p>И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.</p>	Не оставайся на полу	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями

		врассыпную.	положении (5—6 раз). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.			
68 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Формирование правильных прыжков на одной ноге. Развивать координацию движений.	Ходьба в колонне по одному, выпады, руки на пояс ходьба на пятках, руки за голову ходьба на насочках. Бег, бег с ускорением. Построение в три колонны.	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) 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. — 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. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	1. Ползание на четвереньках (разными способами). 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3. Перешагивание через предметы боком приставным шагом с мешочком на голове.	Совушка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями
69 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз). И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).	1. Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть,	Пожарные на учении	Ходьба в медленном темпе, сопровождающая дыхательными упражнениями

			<p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз).</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть выше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5раз под счет воспитателя).</p>	встать и пройти дальше.		
70	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой темпа движения по сигналу. Ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.	<p>И. П- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>И. П-ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>И. П- стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>И. П-лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>И. П-стойка, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет педагога (10-12раз); после серии прыжков ходьба на месте. (3-4 раза);</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Введение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом, дистанция 6-10м.</p> <p>3. Пролезание в обруч прячо и боком.</p>	Мышеловка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями
71	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в	<p>И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.</p> <p>И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p>	Караси и щюка	Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями

е		колонны».	<p>положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).</p> <p>И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.</p>			
72 З А Н Я Т И е	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. В бросании малого мяча о стену.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег врасыпную. Перестроение в три колонны.</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. Бросание мяча о пол и ловля его после отскока.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, передвигая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p>	<p>Не оставайся на земле</p>	<p>Ходьба в медленном темпе, сопровождающаяся дыхательными упражнениями</p>

Задачи на Сентябрь

Образовательные:

Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке

Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги

Упражнять в перебрасывании мяча.

Упражнять в ходьбе с изменением темпа

Учить пролазить через обруч

Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин.

Развивающие

Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.

Воспитывающие

Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Задачи на Октябрь

Образовательные:

Учить детей перестроение в две колонны

Учить ходьбе приставным шагом

Учить повороты по сигналу воспитателя

Упражнять в беге с перешагиванием через бруски

Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два

Развивающие:

Развивать координацию движений и глазомер

Гибкость

Воспитывающие:

Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

Приучать помогать взрослым

Задачи на Ноябрь

Образовательные:

Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами

Учить перекладывать малый мяч из одной руки в другую

Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах

Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед

Упражнять в ползании по скамейке на животе

Повторить ведение мяча между предметами

Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках

Упражнять в подлезании под шнур боком

Повторить упражнения на равновесие

Развивающие:

Развивать глазомер, ловкость и координацию движений

Гибкость

Воспитывающие:

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

Задачи на Декабрь

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.

Закреплять навык прыжков : на двух ногах, с ноги на ногу.

Упражнять в метании: на дальность, в цель.

Упражнять в подбрасывании и ловле мяча

Учить лазанию по гимнастической лестнице

Закреплять навык передвижения на лыжах

Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой

Развивающие:

Развивать выносливость

Глазомер,

Ловкость и координацию движений

Гибкость

Воспитывающие:

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

Задачи на Январь

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.

Закреплять навык прыжков : с ноги на ногу, с места

Упражнять в ползании на четвереньках

Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.

Упражнять в подбрасывании и ловле мяча

Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;

Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах

Продолжать учить спускаться с небольшого склона

Развивающие:

Развивать ловкость

Глазомер,

Гибкость

Выносливость

Воспитывающие:

Воспитывать любовь к спорту

Задачи на Февраль

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу

Упражнять в перепрыгивании через бруски

Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места

Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.

Упражнять в метании снежков на дальность

Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

Развивающие:

Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

Воспитывающие:

Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

Задачи на МАРТ

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно

Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега

Перебрасывании мяча друг другу

Упражнять в метании мешочков в цель,

В ползании между кеглями.

Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе

Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

Упражнять детей в беге на скорость;

Развивающие:

Развивать ловкость и глазомер.

Развивать быстроту и выносливость

Воспитывающие:

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

Задачи на АПРЕЛЬ

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость

Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке

Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками

Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом

Развивающие:

Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. глазомер

Воспитывающие:

Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

Задачи на МАЙ

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону;

одному с перешагиванием через предметы; врассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.

Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;

Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;

Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе

Упражнять детей в беге на скорость;

Развивающие:

Развивать ловкость и глазомер.

Развивать быстроту и выносливость

Воспитывающие:

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ.