

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад №21
комбинированного вида»

Согласовано на педсовете от «30» августа 2018г. № 1



Утверждено
Заведующей МКДОУ д/с №21
И.В. Тельцовой

Календарное планирование образовательной деятельности детей инструктора по физической культуре
(старшая группа)

г. Новосибирск

Сентябрь «Я и моя семья»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Повторит ь ходьбу и бег между предмета ми; упражнят ь ходьбе на носках; развивать координа цию движени й в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, что ноги должны быть прямыми, шаги короткими, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касаются пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, переложить мяч в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5—6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты Второе занятие. 1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4—5 раз подряд, 2—3 подхода. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	П/И «Семья»см. приложение

Заключительная часть

И.М.П. Игра-имитация «Вот так бабушка прядет» И.Е. Аверина стр.95

Подуй на ленточку (развитие дыхания).

Сентябрь «О хороших привычках и манерах»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием м колен, в непрерывно м беге продолжите льностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу.</p>	<p>1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в и.п. То же к правой ноге.</p> <p>6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо.</p> <p>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10—15 раз).</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>П/И</p> <p>«Мы веселые ребята» см. картотеку П.И.</p>
Заключительная часть					
И.М.П.«Надуйте шар» («Раздувайся пузырь»)					

Сентябрь «Все о своем здоровье и безопасности»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.	<p>1. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад и носок, палку вперед; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 —палку вверх, руки прямые; 2 —присесть, палку вынести вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — стоя, ноги врозь, палка вниз. 1—2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — в и.п.</p> <p>4. И. п. —сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 —вв и.п.</p> <p>5. И. п. —лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в и.п.</p> <p>6. И. п. —основная стойка, палка вниз. 1 —прыжком ноги врозь палку вверх; 2 — вернуться в и.п. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.</p> <p>2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку .</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями как пингвины (дистанция 3-4 м).</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз).</p> <p>2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза).</p>	П/И «Волк во рву» С.В. Силантьева стр.116

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Части тела» Л.В. Гаврючина стр117

Октябрь «Витамины из кладовой природы»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упражняют детей в беге продолжительность до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке ; в прыжках и перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.	<p>1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—2 — шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 3—4 — исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза.</p> <p>6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —исходное положение.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук).</p> <p>3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди).</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).</p>	<p>П.и. «Посади и собери» Игра-эстафета»</p>
Заключительная часть					
М.П.И. «Груша»стр.46 Н.В. Нищева					

Октябрь «???»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»!— дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	<p>1. И. п.— основная стойка палка вниз. 1—палку вперед; 2 —поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 — палка горизонтально; 4 — поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 — палка горизонтально; 6 —и. п.</p> <p>2. И. п.— основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —и.п. То же влево.</p> <p>3. И. п.— основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1—2-присесть, палку вынести вперед; 3—4 —и.п.</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 -поворот туловища вправо; 2 —и п. То же влево.</p> <p>5. И. п.— основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 —и п. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1—4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.</p>

Заключительная часть

М.П.И «Летает – не летает»

Октябрь «???»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3—4 — вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч вокруг ноги; 4 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — 2 — присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—4 — прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5—8 — то же влево.</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в и. п.</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо.</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные и кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	П.И.«Ловишка с ленточками»

Заключительная часть

М.П.И. «У кого мяч?»

Октябрь «Путешествие в хлебную страну»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Упражняют ь в ходьбе парами; повторит ь лазанье в обруч ,упражня ть в равновес ии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка равенства и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, по сигналу: «Поворот!» —дети поворачиваются через левое плечо и должны ходить. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба «Колос, сноп»	1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в и.п. 4. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 —присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 —присесть, положить обруч; 4 — выпрямиться, вернуться в и.п. 5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 — вернуться в и.п. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов. Второе занятие 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см).	П.и. «Паук и мухи»

Заключительная часть

Ноябрь «Книжная неделя»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см; обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	<p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 — руки в стороны, выпрямиться; 3 — наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1-4 — наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8 — вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3—4 — исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра).</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p>	П.И. «Озорные книжки» см. приложение

Заключительная часть

Упражнение на растяжку «Книжка»

Ноябрь «Мой город»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление . Бег между предметами поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании «Автомобилисты и пешеходы», перестроение в колонну по трое.	<p>1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —и.п. То же влево.</p> <p>3. И. п.— основная стойка руки за голову. 1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —и.п.</p> <p>4. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —и.п.</p> <p>5. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 -8 – велосипед ногами.</p> <p>6. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе.</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 м.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков).</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом на 4-5 м.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно на 2-4 м.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе.</p>	<p>П.и. «На прогулку» Е.А.Бабенкова «Игры которые лечат» стр72</p>

Заключительная часть

Ноябрь «Моя Родина - Россия»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упражняются в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом, с продвижением вперед; упражняться в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд.	<p>1. И. п.— основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —и. п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — и.п. То же влево.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-3 —наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. — основная стойка мяч вниз. 1 —2 — присесть, мяч вперед; 4 —исходное положение.</p> <p>5. И. п. — основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.</p>	<p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Ходьба на носках, руки за головой, между предметами.</p>	Ходьба-марш «Левой, правой» П.и. «Красный, белый, голубой» см. приложение

Заключительная часть

Ноябрь «О дружбе и друзьях»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Повторит ь ходьбу с выполнен ием действий по сигналу вос- питателя; упражнят ь в равноес ии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроени е в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»— дети останавлива ются и изображают кого-либо при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании	<p>1. И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—вверх; 3 — в стороны; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны, 4 — и.п. То же влево.</p> <p>3. И. п. — стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 - левой ногой на скамейку. 3 - правой ногой со скамейки; 4 - левой ногой со скамейки.</p> <p>4. И. п. — сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 и.п.</p> <p>5. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1—8 — прыжки вдольскамейки, затем пауза и снова прыжки.</p>	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Подлезание под шнур прямо и боком.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно .</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>	Ходьба с делением на пары. П.и. «Дружная пара» см. приложение

Заключительная часть

М.П.И. «Опиши друга» см. приложение

Ноябрь «День матери»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Повторит ь ходьбу с выполнен ием действий по сигналу вос- питателя; упражнят ь в равноес ии и прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроени е в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»— дети останавлива ются и изображают кого-либо при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании	<p>1. И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—вверх; 3 — в стороны; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны, 4 — и.п. То же влево.</p> <p>3. И. п. — стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 - левой ногой на скамейку. 3 - правой ногой со скамейки; 4 - левой ногой со скамейки.</p> <p>4. И. п. — сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 и.п.</p> <p>5. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1—8 — прыжки вдоль скамейки.</p>	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Подлезание под шнур прямо и боком.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно .</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>	<p>Ходьба на носках на пятках.</p> <p>П.и. «Коршун и наседка» см. приложение М.П.И. «Иголка и нитка» С. В. Силантьева стр94</p>

Заключительная часть

М.П.И. «Иголка и нитка» С. В. Силантьева стр94

Декабрь «В лес на зимнюю прогулку»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упражняют детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в одну шеренгу, проверка равенства и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции. Ходьба и бег в чередовании	<p>1. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 - назад; 3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — и.п. То же влево.</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, обруч на полу. На счет 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — 2 — обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски на расстоянии 50 см.</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м).</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p> <p>3. Переброска мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).</p>	Ходьба «По сугробам» П.и. «Хитрая лиса»С.В.Силантьева стр90 «Волчата и лисята» С.В.Силантьева стр87

Заключительная часть

Декабрь «?????????????»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражняют ь в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворото м в другую сторону; повторит ь прыжки попереме нно на пра-1 вой и левой ноге, продвига ясь вперед; упражнят ь в ползании и пере-1 броске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде направляющий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании. Ходьба с наклонами вперед «Птицы крошки собирают»	1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в и. п. 2. И. п.—основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2— вернуться в и.п. То же влево.' 3. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1—2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3—4 — и.п. То же к левой ноге. 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо, флажки в стороны; 2 —и.п. То же влево. 5. И. п.—основная стойка флажки вниз. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 —и.п. 6. И. п. — о.с. флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в и.п.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м). 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Второе занятие: 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м). 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра).	????????????? ????????????? ????????????? ??????????
Заключительная часть					
????????????????????					

Декабрь «Мы – друзья зимующих птиц»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе и беге враспынную; закрепляют умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражняют в сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. перестроение в колонну по одному, ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду -бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании .	<p>1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —и.п.</p> <p>2. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 — присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —и.п. То же влево.</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 — вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п.—лежа на животе, руки прямые. 1—2 — прогнуться, руки вверх; 3—4 —и.п.</p> <p>6. И. п. — основнаястойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), расстояние - 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс).</p> <p>Второе занятие: 1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p>	П.и. «Совушка» С.В. Силантьева стр.177

Заключительная часть

М.П.И. «Голубь-воробей ворона» см.приложени

Декабрь «Встречаем новый год»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу, выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание обращать на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную. Ходьба семенящим шагом.	<p>1. И. п. — основная стойка, руки согнуть к плечам. 1—4 — круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — повторить круговые движения назад.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и.п. То же влево.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — и.п. То же левой ногой.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1—2 — поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — согнуть ноги в коленях; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>7. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 — прыжок повыше.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Второе занятие: 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>	Ходьба семенящим шагом. П.и. «Два мороза» см приложение п.и. по Л.И. Пензулаевой, «Снежная баба» см. приложение

Заключительная часть

Январь «Рождественские вечера»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжают формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражняются в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, построение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположи в шахматном порядке. Бег со сменой направления.	<p>1. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 —выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклониться, взять кубик, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 —поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 —вернуться в и.п, переложить кубик в левую руку. То же влево</p> <p>4. 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 и.п.</p> <p>5. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза.</p> <p>3. Метание — броски мяча в шеренгах.</p> <p>Второе занятие:1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p> <p>3.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м.</p>	П.и. «Игра в снежки» «Снегири» Н.В.Нищева стр24

Заключительная часть

М.П.И. «Ледяные статуи» см.приложение

Январь «В стиле искусства»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Построение в шеренгу. Обращение внимания детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Направляющий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревку в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	<p>1. И. п.— основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 —поднять веревку вверх; 2 —наклон вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п.— основная стойка, : веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку в и. п.</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на 1—поворот вправо, коснуться в и.п.</p> <p>5. И. п.— лежа на животе, веревку вверх -вперед; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>6. И. п. —стоя боком к веревке справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с паузой.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).</p> <p>2.Проползаниепод дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>3. Броски мяча вверх.</p> <p>Второе занятие: 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).</p> <p>2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.</p>	П.и. «Матрешки» см. приложение

Заключительная часть

Январь «Путешествие вокруг света(едим, плывем,летим)»

не де ля	задачи	1 часть(вводна я)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Повтори ть ходьбу и бег между предмет ами; упражня ть в пе- ребрасы вании мяча друг другу; повтори ть задание в равнове сии.	Построени е в шеренгу, проверка равнения и осанки, пе- рестроени е в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнен ием заданий по команде воспитател я; ходьба между предмета- ми «змейкой» , бег врассыпну ю	1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —и.п. 2. И. п. —сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —и.п. 3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п. То же влево. 4. И. п. — стоя лицом к скамейке. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. 5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1—8, поворот кругом и снова прыжки.	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в груп- пировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Второе занятие: 1. Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	П.И. «Построй шеренгу,к руг, колонну» см. приложени е

Заключительная часть

Январь «Животные разных климатических зон»

не де ля	задачи	1 часть(вводн ая)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Повтори ть ходьбу и бег по кругу; упражне ния в равнове сии и прыжках ; упражня ть в лазание на гимнаст ическую стенку, не пропу- ская реек.	Построен ие в шеренгу, перестро ение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворото м в одну и другую сторону. Ходьба в чередова нии с бегом «Лиса и зебра»	<p>1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1 - обруч вперед; 2 - обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - и.п.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 - обруч вверх; 2 -наклон вправо; 3 -выпрямиться, обруч вверх; 4 -и.п. То же влево.</p> <p>3. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-2 -присесть, обруч вынести вперед; 3-4 -и.п..</p> <p>4. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 -наклон к правой ноге; 3-4 -и.п.. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п.— лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3-4 - и.п.</p> <p>6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.</p>	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции.</p> <p>4. Ведение мяча в прямом направлении.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Лазание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см.</p> <p>4. Ведение мяча до обозначенного места.</p>	П.и. «Ловля обезьян» С.В. Силантьев а стр202

Заключительная часть

Февраль «Современные профессии»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе и беге враспыну; в беге продолжительность до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег враспыну; бег продолжительность до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. Ходьба с наклонами вперед, с поворотами в стороны «Моляры»	<p>1. И. п.— основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1-2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4 —и.п.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1— поворот туловища вправо; 2 —и.п. То же влево.</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — и.п. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2—и.п. То же влево.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1—8.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы.</p> <p>3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки через бруски правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	П.И «Пожарные на учении» С.В. Силантьева стр199

Заключительная часть

Февраль «??????»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4—вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — перекатить мяч влево. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 — вернуться в и.п. 4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — и.п. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м). 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. Второе занятие: 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м.	
Заключительная часть					

Февраль «День защитников отечества»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражняют в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейки). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки. Ходьба-марш с делением на пары в движении	<p>1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2—руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п.— сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 — выпрямиться; 4 —и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 — поворот вправо (влево); 2 —вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. —лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 —и.п.</p> <p>5. И. п.— стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2 —присесть, руки вперед; 3—4 — и.п.</p> <p>6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки;</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5—6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд.</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи —не урони».</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ноі через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p>	П.И. «Стой, кто идет!» см. приложение

Заключительная часть

М.П.И. Пограничник, моряк, пехотинец, пилот» см. приложение

Февраль «Игрушки народов мира»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Упражняют детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражняют в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег враспынную	<p>1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1— шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>2. И. п.—ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1—3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3—руки перед грудью; 4 — вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п.—стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1—2 —сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п. То же влево.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2-3 раза.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p>	П.и. «Веселые кегли» см. приложения

Заключительная часть

Март «Маму я свою люблю»

неделя	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1,2 3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную Ходьба с наклонами «Собери букет для мамы»	1. И. п.— основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4 —и.п. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 —вернуться в и.п. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 —сядась на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в и.п.То же влево. 4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в и.п. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого). 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Второе занятие: 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	П.и. «Золотые ворота» М.М. Борисова стр23

Заключительная часть

Март «Первые проталинки»

неделя	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1,2 3	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную ; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, построение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их. Ходьба широким шагом «Не замочи ног»	1. И. п.— основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1—3 —три рывка руками в стороны; 4 —и.п. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 —наклон влево; 4 —и.п. 3. И. п. —лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — и.п. 4. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1—руки в стороны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —и.п. То же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков. 6. И. п.— основная стойка руки вдоль туловища. 1—2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 —вернуться в и.п.	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Второе занятие: 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м). 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».	П.и. «С кочки на кочку» С.В. Силантьева стр160

Заключительная часть

Март «Театральная неделя»

нед еля	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 з	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег в рассыпную	1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол; 3 —выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклон вперед, взять кубик, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —и.п. 4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 —поднять прямые ноги вверх; 3—4 — и.п. 5. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раза.	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Второе занятие: 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	Игровое упражнение «Веселый, грустный клоун» П.И. «Бабка-Ежка» см. приложение

Заключительная часть

М.П.И. «Раз, два, три ну, ка повтори» см. приложение

Март «О труде в саду и огороде»

неделя	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1,2 3	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег в рассыпную Ходьба на пятках руки за спину «Пахарь»	<p>1. И. п. — основная стойка внутри обруча. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — и.п. То же влево.</p> <p>3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 — опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4—6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза</p>	П.и. «Наноси воды» (эстафета) см. приложение

Заключительная часть

Апрель «День смеха»

не де ля	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1,2 з	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег в рассыпную. Ходьба в чередовании с бегом «Веселые мячи»	1. И. п.—основная стойка, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 — и.п. 2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 —и.п. То же влево. 3. И. л.— основная стойка палка вниз. 1-2 -присесть, палка вперед; 3-4 —и.п. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и.п. 5. И. л. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в и.п. Выполняется под счет воспитателя. 6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — и.п. То же влево.	1.Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз. Второе занятие: 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).	П.и. «Ловля обезьян» С.В. Силантьева стр202

Заключительная часть

Апрель «Космос и далекие звезды»

не де ля	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1,2 3	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами. Ходьба с выполнением упражнений по сигналу «Готовимся в космонавты»	<p>1. И. п.— основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 —скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 — скакалку вверх; 2—наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п.— стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2 —сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в ип..</p> <p>5. И. п. —лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 — вернуться в и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м; 3 раза.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p>	П.и. «Космонавты» С.В. Силантьева стр84

Заключительная часть

М.П.И. «Дружные созвездия» см. приложение

Апрель «Волшебница вода»

не де ля	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 з	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой -на расстоянии 70—80 см). Ходьба «Ветер веет над полями» см. приложение	1. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4 —и.п. То же левой рукой, и так поочередно. 2. И. п. — стойка 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. 3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой. 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в и.п. 5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4-вернуться в и.п, мяч в левой руке. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). Второе занятие: 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).	П.И. «Выше ноги от земли» «Туча» см. приложение
Заключительная часть					

Апрель «Народное искусство моего края»

не де ля	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1,2 з	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!»	<p>1. И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.</p> <p>3. И.П. ноги врозь, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.</p> <p>4. И.П. – лежа на животе, руки перед собой; 1 – правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Тоже левой ногой</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами.</p> <p>6. И.П. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте</p> <p>3. Равновесие – ходьба по канату боковым приставным шагом.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м), 2—3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.</p>	П.и. «Петушинные бои» см. приложение
Заключительная часть					
М.П.И. «Будь внимательнее» см. приложение					

Апрель «Все о лесе»

не де ля	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
5 1,2 з	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!» Ходьба с высоко поднятыми руками «Высокие сосны»	<ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. И.П. ноги врозь, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. И.П. – лежа на животе, руки перед собой; 1 – правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Тоже левой ногой И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами. И.П. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах. 	<ol style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку на месте Равновесие – ходьба по канату боковым приставным шагом. <p>Второе занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м), 2—3 раза. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза. 	<p>П.и. «Лиса и заяц» см. приложение «Бездомный заяц» С.В. Силантьева стр 118</p>

Заключительная часть

Игра-имитация «У оленя дом большой» И.Е.Аверина «Физкультурные минутки»

