

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
(подготовительная группа)

г. Новосибирск

сентябрь «Я и моя семья»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1,2 3	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранение м дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	<p>1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колена; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.</p>	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы. Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.</p>	<p>П/И «Семья» см. приложение</p>
			<p>Второе занятие</p> <p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).</p> <p>2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз). Упражнение в ползании. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.</p>		

3 часть(заключительная)

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

«С кочки на кочку» развитие равновесия, координации, укрепление мышц спины.

сентябрь «О хороших привычках и манерах поведения»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 з	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала(площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	<p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — и.п. (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — и.п. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч.</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу.</p> <p>6. И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши опуская ногу — развести руки в стороны.</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2—3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).</p>	П/И «Мы веселые ребята» см. картотеку п.и. и упражнений

3 часть(заключительная)

М.П.И.«Надуйте шар» см.приложение

Сентябрь «Все о своем здоровье и безопасности»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1,2 3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. Игровое упражнение (ходьба) «Через речку пройди, ног не замочи»	<p>1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — и. п.</p> <p>2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны, 4 — и.п.</p> <p>4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).</p> <p>2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Главное — спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.</p>	п/И «Волк во рву» С.В. Силантьева стр.116
3 часть(заключительная)					
Упражнение на расслабление «Части тела» Л.В. Гаврючина стр117					

Октябрь «Мы встречаем осень золотую»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1,2 3	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.	<p>1. 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 (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги вместе,руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза).</p> <p>3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4м).</p> <p>3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.</p>	П.И. «Перелет птиц»
3 часть(заключительная)					
М.П.И. «Вершки и корешки»					

Октябрь «Наши лесные друзья»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1,2 3	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).	1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в и.п. 3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — и.п. быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево. 4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в и.п. 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу 1— повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). Второе занятие 1.Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	П.И. «Лиса и заяц» см.приложение, «Волк и гуси» , С.В. Силантьева стр81
3 часть(заключительная)					
М.П.И. «У оленя дом большой»					

Октябрь «Витамины из кладовой природы»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 з	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксируются ваннами («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. Ходьба «Восаду ли в огороде	<p>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.</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямится, руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — и.п.</p> <p>4. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4 — и. п.</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза).</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала и группа детей малочисленна). Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.</p>	<p>П.и. «Посади и собери» (Игра-эстафета) » см.приложение</p>
3 часть(заключительная)					
М.П.И. «Груша»стр.46 Н.В. Нищева					
Пальчиковая игра «По ягоды» Н.В.Нищева стр14					

Октябрь «Путешествие в хлебную страну»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1,2 3	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражняться в беге враспыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег враспыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.) Ходьба «Колос-сноп».	<p>1. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в и.п.</p> <p>2. И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, 1— поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — и. п.</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — и. п.</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — и. п.</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см) (дистанция 5 м).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м)</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p>	П.и. «Паук и мухи»

3 часть(заключительная)

М,П.И. «Каравай»

Ноябрь «Мой город»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1,2 з	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Чередование — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. Бег в чередовании с ходьбой «Автомобилисты и пешеходы»	1. . п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— и.п. 2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и.п. 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 — и. п. 4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 — 2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — и.п. 5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 — 2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—и.п. 6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.	1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагам двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».	П.и. «На прогулку» Е.А.Бабенкова «Игры которые лечат» стр72

3 часть(заключительная)

М.П.И. «Спим, работаем, развлекаемся» см. приложение

Ноябрь «Моя родина - Россия»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1,2 з	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). Ходьба-марш «Левой, правой	<p>1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — и.п. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться,, скакалка вверх; 4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>Второе занятие: 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>3. Передача мяча в шеренгах друг другу с поворотом к партнеру.</p>	П.и. «Красный, белый, голубой» см. приложение
3 часть(заключительная)					

Ноябрь «О дружбе и друзьях»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 з	Упражняются в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражняться в лазаньи под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленным и в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	<p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно.</p>	<p>1. 1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами «змейкой».</p> <p>Лазанье под дугу в группировке, не касаясь края дуги.</p> <p>3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между предметами. Второе занятие:</p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>2. Ползание «по-медвежьи» и затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	Ходьба с делением на пары. П.и. «Ловишки и парами» см. приложение

3 часть(заключительная)

М.П.И. «Опиши друга» см. приложение

Ноябрь «День матери»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1,2 з	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег в рассыпную; построение в 3 колонны.	<p>1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — и.п.</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой(левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»).</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).</p> <p>2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	Ходьба на носках на пятках. П.и. «Коршун и наседка» см. приложение

3 часть(заключительная)

Декабрь «В лес на зимнюю прогулку»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1,2 з	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе, переход на обычную ходьбу. Ходьба «По сугробам»	<p>1. И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево.</p> <p>3. И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2— поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — и. п. — «ласточка».</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах:правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет «1—8».</p>	<p>1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между предметами три шага).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м).</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (п попеременно то на одной, то на другой ноге).</p>	<p>П.и. «Хитрая лиса» С.В.Силантьева стр90 «Волчата и лисята» С.В.Силантьева стр87</p>
3 часть(заключительная)					
М.П.И. «Ты медведя не буди» М.М. Борисова					

Декабрь «Мы – друзья зимующих птиц»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1,2 3	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу,(один хлопок) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (два хлопка) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. Ходьба с наклонами вперед «Птицы крошки собирают	1.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — и.п. 3—4 — то же, отставляя левую ногу. 2.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — и.п. То же влево. 3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — и.п. 4.И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и.п. 5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) .	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3-4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. 1. Второе занятие:1.Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. 2. Прокатывание мяча между предметами (на расстоянии 1 м друг от друга) ,подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.	П.и. «Совушка» С.В. Силантьева стр.177

3 часть(заключительная)

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

Декабрь «Мое здоровье»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 з	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. Ходьба на внутренней, на внешней стороне ступней.	<p>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.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками.</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.</p> <p>1. Второе занятие:</p> <p>1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать).</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p>	Эстафета «Полоса препятствий» см. приложение

3 часть(заключительная)

Игра-имитация «Холодно-жарко»

Декабрь «Встречаем Новый год»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1,2 з	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба семенящим шагом. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения. Ходьба семенящим шагом.	1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 4 — и. п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 -и.п. 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и.п. 4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в и.п. 5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в и.п. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет «1—8».	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Второе занятие: 1 Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	П.и. «Два мороза» с м приложением п.и. по Л.И. Пензулаевой, «Снежная баба» см. приложение

3 часть(заключительная)

Игра на расслабление «Снежинки» Н.В.Нищева стр23

Январь «Рождественская встреча(зима)»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1,2 з	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспыну с остановкой по сигналу воспитателя; упражняться на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспыну с остановкой по сигналу. Бег со сменой направления.	<p>1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, 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, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в и. п. Выполняется насчет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).</p>	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p>	П.и. «Игра в снежки» «Снегири» Н.В.Нищева стр24

3 часть(заключительная)

М.П.И. «Ледяные статуи» см. приложение

Январь «В свете искусства»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1,2 з	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 воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную.	<p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться.</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3-4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями.</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другим дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>	П.и. «Матрешки» см. приложение

3 часть(заключительная)

Январь «Путешествие вокруг света»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 з	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Ходьба и бег в рассыпную, построение в три колонны.	1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, поднимаясь на носки передать мяч в левую руку; 2 — вернуться в и.п. 2.и.п. —стойка ноги на ширине плеч,мяч в правой руке. 1- поворот вправо(влево)удар мячом об пол у ног. 2 —поймать в и.п. 3.и.п. — стойка на коленях,сидя на пятках, мяч в правой руке.Прокатывание мячавокруг себяперебирая пальцами(вправо,влево). 4.и.п.- сидя, ноги врозь,мяч в правой руке.1 – поднять ногу,переложить мяч в другую руку,2 – опустить ногу, 3-4 – в другую сторону. 5.и.п. – основная стойка,мяч перед собой,на 1 – 8 прыжки на двух ногах вокруг мяча в одну сторону и в другую.	1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазание под шнур правым или левым боком ,не касаясь верхнего края.(50 см от пола). 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком,приставным шагом ,перешагивая через кубики.Руки на пояс. Второе занятие: 1.Переброска малого мяча друг другу и ловля его после отскока. 2.Ползание по гимнастической скамейке по – пластунски, далее на коленях между предметами и в конце пролезть в группировке под шнуром(Высота 50 см.)	Ходьба «Земля-справа, земля-слева» П.И. «Построй шеренгу,круг, колонну» см. приложение

3 часть(заключительная)

Январь «Животные различных климатических ...»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1,2 3	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражняются в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. Ходьба в чередовании с бегом «Лиса и зебра»	<p>1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3 — 4 — и.п. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — и.п. То же влево.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 — 2 — прогнуться, скакалка вверх; 3 — 4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — и.п.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.</p>	П.и. «Ловля обезьян» С.В. Силантьев а стр 202

3 часть(заключительная)

Февраль «Современные профессии»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1,2 3	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. Ходьба с наклонами вперед, с поворотами в стороны «Моляры»	<p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку.</p> <p>2. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — и.п. То же влево.</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — и.п.</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, представляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову .</p> <p>2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, за тем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой).</p> <p>Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч сначала в левую сторону, затем в правую.</p>	П.И «Пожарные на учении» С.В. Силантьев а стр199

3 часть(заключительная)

Февраль «Внимание, дорога»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1,2 з	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражняться в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Бег с переходом на ходьбу. «Стой, иди, беги»	<p>1. И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 — палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — и.п.</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).</p>	<p>1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.)</p> <p>1. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.</p>	П.и. «Такси» Е.А. Бабенкова «Игры которые лечат» стр.67

3 часть(заключительная)

М.П.И. «Внимательный шофер» см. приложение

Февраль «День защитников Отечества»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроении в колонну по три. Ходьба-марш с делением на пары в движении	<p>1. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1— руки в стороны; 2 — и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять правую (левую) ногу, носок оттянут.</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» .</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая.</p> <p>1. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.</p>	П.И. «Стой, кто идет!» см. приложение

3 часть(заключительная)

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

Февраль «Игрушки разных народов»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1,2 з	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врас сыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	<p>1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обе их руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1—2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>5. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо во и влево (3—4 раза).</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зала лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).</p> <p>2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3.Эстафета с мячом «Передал — садись».</p>	П.и. «Веселые кегли» см. приложения

3 часть(заключительная)

Март «Маму я свою люблю»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1,2 з	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную. Ходьба с наклонами «Собери букет для мамы»	<p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — и.п., мяч в правой руке (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги.</p> <p>3. И.п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — и.п. То же влево.</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — и.п., мяч в левой руке. То же к правой ноге. 5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. Передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге).</p> <p>3. Эстафета с мячом. Дети занимают и.п. — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).</p>	П.и. «Золотые ворота» М.М. Борисова стр23

3 часть(заключительная)

Март «Первые проталинки»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1,2 3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Ходьба широким шагом «Не замочи ног»	<p>1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2- флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — и.п.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в и.п. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза).</p> <p>2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).</p>	П.И. «С кочки на кочку» С.В. Силантьев а стр160

3 часть(заключительная)

М.П.И. «Четыре стихии» М.М. Борисова стр38

Март «Театральная неделя»

неделя	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 з	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	<p>1. И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2 — прогнуться, палка вперед-вверх; 3-4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3-4 — и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.</p>	<p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>	Игровое упражнение «Веселый, грустный клоун» П.И. «Баба-Ежка» см. приложение

3 часть(заключительная)

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 з	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Ходьба на пятках руки за спину «Пахарь»	<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 на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — и.п. То же с поворотом влево.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в и.п.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см)</p> <p>2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	П.и. «Наноси воды» (эстафета) см. приложение

3 часть(заключительная)

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 з	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза. Ходьба с выполнением упражнений по сигналу «Готовимся в космонавты»	<p>1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — и.п.</p> <p>3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 — 2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p>	П.и. «Космонавты» С.В. Силантьева стр84 М.П.И. «Дружные созвездия» см. приложение

3 часть(заключительная)

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 упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!» Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Ходьба в чередовании с бегом «Веселые мячи»	<p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1— мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1—7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>	П.и. «Ловля обезьян» С.В. Силантьева стр202

3 часть(заключительная)

Апрель «Вода и воздух»

не де ля	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1,2 з	Упражняют ь детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба «Ветер веет над полями» см. приложение	<p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — и.п. То же влево.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — и.п.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в и.п. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</p>	П.И. «Выше ноги от земли» «Туча» см. приложение

3 часть(заключительная)

Упр. на расслаб. «Вот летит большая птица» см. приложение

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	Повторит ь ходьбу и бег с выполнение м заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2— 3 раза.	1. И. п. — сидя верхом на скамейке, 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 (влево), коснуться пальцами 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, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п. 4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза). 5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет. Второе занятие: 1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2—3 раза. 2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); и.п. ног — стойка ноги на ширине плеч. 3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	П.и. «Петушиные бои» см. приложение

3 часть(заключительная)

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	Повторит ь ходьбу и бег с выполнение м заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5— 6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2— 3 раза. Ходьба с высоко поднятыми руками «Высокие сосны»	6. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. 7. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п. 8. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п. 9. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза). 10. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).	4. Бросание мяча в шеренгах. 5. Прыжки в длину с разбега. 6. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет. Второе занятие: 4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2—3 раза. 5. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); и.п. ног — стойка ноги на ширине плеч. 6. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	П.и. «Лиса и заяц» см. приложение «Бездомный заяц» С.В. Силантьева стр 118

3 часть(заключительная)

Игра-имитация «У оленя дом большой» И.Е.Аверина «Физкультурные минутки в детском саду» стр83

