

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
(вторая младшая группа)

г. Новосибирск

Сентябрь «Наши игрушки»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Игровое упражнение. «Пройди мишкой, проползи мышкой» Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.	1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в и.п. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в и.п. 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1 -8. Повторить 2 раза.	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики».	п/и «Догони мяч» Е.А. Бабенкова стр.69 «Игры которые лечат»

Заключительная часть

М.П.И. «Грузовик» Нищева Н.В. стр.35

Подуй на ленточку (развитие дыхания).

Сентябрь «Кто заботится о нас в детском саду»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

3 1, 2з	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» — надо остановиться, сказать: «Кар — кар — кар!» — и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки».	1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2-3 раза.	Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.	Подвижная игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит слова игры. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).
Заключительная часть					
М.П.И. «Давайте вместе с нами» М.М. Борисова стр.5					
Пальчиковая игра «Гномики-прачки» Н.В. Нищева стр. 55					

Сентябрь «Мои друзья»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

4 1, 2з	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.	1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2-3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).	Ползание с опорой на ладони и колени. Ставим две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки ». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок“, голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур.	П/и «Лохматый пес» С.В.Силантьева стр74
---------------	--	---	---	---	---

Заключительная часть

Упражнение с движениями «Веселые зверята» Н.В. Нищева стр.33

Пальчиковая игра «Мальчик с пальчик» Е.А. Ульева стр.23

Октябрь «Мы знакомимся»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

<p>1 1, 2з</p>	<p>Упраж нять в сохранен ии равнovesи я при ходьбе на ограни- ченной площади опоры: развивать умение приземля ться на полусогн утые ноги в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки!» — дети останавлива ются и присаживаю тся на корточки, затем подни- маются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.</p>	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И.п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3-4 раза).</p>	<p>Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги.</p>	<p>П/и «Два круга »Журнал «Инструктор по физ.культуре№1 2010г стр.26</p>
---	---	--	--	---	---

Заключительная часть

М.П.И. «Найди друга» «Угадай чей голосок?» см. приложение

Упр.для сохранения правильной осанки

«Посмотрите как я встала» Журнал «Инструктор по физ.культуре№1 2010г стр.76

Октябрь «Осень золотая»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

2 1, 23	Упражняют ь в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево, вернуться в и.п.)</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4—6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч. задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.</p>	П/и «Собери урожай» (игра-эстафета) см. приложение
---------------	--	---	---	---	--

Заключительная часть

Логоритмика «Осенние листья» Н.В.Нищева стр.51

Дыхательная гимнастика «Сдуй листок»

Октябрь «Фрукты»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

3 1, 2з	Упраж нять детей в ходьбе и беге с остановко й по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба«Веселы й садовник» в колонне по одному, враспыну ю, по всему залу. По сигналу педагога:— бег, помахивая руками, как «кры- лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз- нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнени е повто- ряется.	1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно. 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движе- нием оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На ис- ходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2-3 раза. Ползание между предметами, не задевая их.	П/и «Апельсин» Н.В. Нищева стр.52
---------------	---	--	--	--	---

Заключительная часть

М.П.И. «Мимо сада» А.А. Гуськова «Подвижные и речевые игры» стр.86 см. приложение

Октябрь «Овощи»

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, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу, поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p> <p>Ходьба «В огород»</p>	<p>1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка нога: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).</p>	<p>Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола).</p> <p>Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.</p>	<p>П/и «Овощи» Н.А.Нищева стр.11</p>
---------------	---	--	--	---	---

Заключительная часть

Пальчиковая игра «Капуста» Н.А. Нищева стр.12

Ноябрь «Дикие животные»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

<p>1 1, 2з</p>	<p>Упражняют детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» — дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» — к бегу. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в и.п.</p>	<p>Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2-3 м) — тропинки в лес. Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками. Прыжки «Зайки» — мягкие лапочки». Дети «зайки» становятся в одну шеренгу. Им предлагается попрыгать на мягких лапах на двух ногах по лесу с одного края на другой. В исходную позицию возвращаться шагом.</p>	<p>Упражнение со стихами «На водопой» Н.В. Нищевастр 34</p>
<p>Заключительная часть</p>					
<p>п/и «У медведя во бору» см. приложение картотека игр по Л.И. Пензулаевой</p>					

Ноябрь «Домашние животные»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражняют ь в ходьбе колонной по одному с выполнен ием за- даний; прыжках из обруча в обруч, учить приземлят ься на полусогну тые ноги; упражнят ь в прокатыв ании мяча друг другу, развивая координа цию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны — «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвива ющих упражнений с обручем,,пом ощь детям при перестроении в виде буквы «П».	1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, в И. П. 2. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в и п.. 4. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в и.п.	1.Прыжки «Через болото». Из 8— 10 плоских обручей диаметром 30— 40 см ,в шахматном порядке,поочере дно, друг за другом.Прыжки сгибая колени с приземлением на полусогнутые но 2.Прокатывание мячей «Точный пас». Расстояние между шеренгами 2 м.Ориентир – цветные шнуры.	П/и «Корова» Н.В. Нищева сир.27 Упражнение со стихами «Котик» Н.В. Нищева стр.29
Заключительная часть					
Упражнение на расслабление позвоночника «Кошка»					

Ноябрь «Грибы»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Развивать умение действовать по сигналу ;развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	<p>Ходьба «по грибы». Игровое упражнение «Твой кубик».</p> <p>Ходьба по кругу. После того как дети пройдут половину круга, по команде: «Взять кубик!» Дети поворачиваются в липом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой</p>	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени</p> <p>2. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять — «рыбка». Вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.</p>	<p>1.Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». На расстоянии 1м раскладываются кубики вдоль зала, в две линии. Ребенок прокатывает его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Далее в конце пути становится в обруч и поднимает руки над головой.</p> <p>2.«Проползи — не задень». Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их «змейкой».</p>	<p>П/и «Грибы» см. приложение</p> <p>П. и «Грибники» Е.А.Сочеванова</p>

Заключительная часть

Логоритмика«За грибами»Н.В.Нищева стр.10

Ноябрь «Птицы»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. На слово: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу.</p> <p>Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» — остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.</p>	<p>И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед - вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед - назад - вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в и. п.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное место.</p>	<p>1. Ползание, Игровое задание — «Паучки», по доске лежащей на полу, проползти по ней с опорой на ладони и колени. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой. Повтор 2 – 3 раза.</p> <p>Равновесие. По доске лежащей на полу. Рядом с доской по середине ставится кубик. Выполняется ходьба балансируя руками. Рядом с кубиком выполнить присед, обход доски с внешней стороны и возвращение в свою колонну (2-3 раза).</p>	<p>п/и «Воробушки и автомобиль», «Филин и пташки», «Воробушки и кот», «Птички и птенчики» см. приложение , «Птички в гнёздах» Ю.А. Кириллова стр124</p>

Заключительная часть

Игровое задание «Гуси-утки»

Упражнение на развитие дыхания « Сдуй»

Декабрь «День матери»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

<p>1 1, 23</p>	<p>Упражняют детей в ходьбе и беге враспыну, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время команда «На прогулку!» Дети идут враспынную, затем бег в рассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению ОРУ.</p>	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в руке внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть по нему свободной рукой, вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков, подняться и снова наклониться и взять другой рукой и спрятать за спину. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не задень». Кубики 6—8 шт. расставлены в две линии на расстоянии 40 см. Дети выполняют ходьбу между кубиками двумя калоннами. 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала лежит шнур - «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» совершают прыжки до него на двух ногах и произносят : «Плюх!» запрыгивая за него.</p>	<p>П/и «Бегите ко мне», « Птички и птенчики» », см. приложение игры по Л.И. Пензулаевой</p>
------------------------	---	--	---	--	---

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Баю-бай» Л.В. Гаврючина стр.115

Декабрь «Домашние обитатели»

не	задачи	1	2 часть(основная)
----	--------	---	-------------------

де ля		часть(вводная)	О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упраж нять в ходьбе и беге с выполнен ием заданий; в при- землении на полусогн утые ноги в прыжках со скамейки; в прокатыв ании мяча.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» — дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в и. п. 2. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками. 4.И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиную дорожку или мат. 2.Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Исходное положение — стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей).	Комплекс Пушистые котята Карпухина Н.А. Конспекты... с.223 П.и. «Цыплята и кошка» стр.77, « Мыши и кот» стр.76, « Кролики» стр.181 С.В. Силантьева
Заключительная часть					
Ходьба «Гуси серые					

Декабрь «Транспорт»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упраж нять в детей в ходьбе и беге с остановко й по сигналу воспитате ля; в прокатыв ании мяча между предмета ми, умении группи роваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробуш ки!» — дети останавли ваются и произнося т «чик- чирик», затем продолжа ют ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередован ии	1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в сто роны, опустить вниз, вернуться в и. п. 2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в руках. На клон вперед, поставить кубики у носки правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. 3. И, п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в и.п. 4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в и.п. 5. И. п. — о.с.. Прыжки на двух ногах вокруг кубика.	1.Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Предметы на расстоянии 50 – 60 см., Дети подталкивают мяч двумя руками снизу, сложенными в «совочек» 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). Дети группируясь в комочек проходят под дугой.	Комплекс По ровненькой дорожке... На основе конспекта Карпущина Н.А. Конспекты... с.230 П/и Трамвай, Поезд, Воробушки и автомобиль, Цветные автомобили см. приложение, п.и.по Л.И. Пензулаевой

Заключительная часть

М.П.И. «Найди паровозик», «Тепловоз» С.В. Силантьева стр.31

Декабрь «Дорожная безопасность»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

4 1, 2з	Упраж нять детей в ходьбе и беге враспын ую, развивая ори- ентировк у в простран стве; упражнят ь в ползании на повышен ной опо- ре: и сохранен ии равновес ия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в и.п. 2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); вы прямиться, вернуться в и.п. 3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, на клон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны. Комплекс ОРУ «Маленькие шоферы»Ю.А. Кириллова стр151	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Дети выполняют ползание с опорой на колени и ладони по доске друг за другом. 2. Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети идут по доске,боком приставным шагом,руки на поясе.	Комплекс ОРУ «Маленькие шоферы»Ю.А. Кириллова стр151 П/и «Трамвай» Ю. А.Кириллова стр152 , «Ехали, ехали и приехали» С.В. Силантьева стр.65
---------------	---	--	--	--	--

Заключительная часть

М.П.И. «Большие и маленькие машины

Декабрь «Новый год»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

4 1, 2з	Упраж нять детей в ходьбе и беге враспын ую, развивая ори- ентировк у в простран стве; упражнят ь в ползании на повышен ной опо- ре: и сохранен ии равновес ия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	1.И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в и.п. 2.И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); вы прямиться, вернуться в и.п. 3.И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, на клон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в и.п. 4.И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны. Комплекс ОРУ «Елочка-елочка» » Ю. А.Кириллова стр.65	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Дети выполняют ползание с опорой на колени и ладони по доске друг за другом. 2. Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети идут по доске,боком приставным шагом,руки на поясе.	П/и «Лисичка и птички»,стр66 М.П.И. «Найдем Снегурочку» стр.67
---------------	---	--	--	--	--

Заключительная часть

**Упражнение на расслабление мышц
спины «Достань снежинку»**

Январь «Закрепление»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

1 1, 23	Повтори ть ходьбу с выполне нием задания; упражня ть в со- хранени и равнове сия на огранич енной площад и опоры; прыжки на двух ногах, продвиг аясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» — дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, пе- реход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	1. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. На клониться и помахать платочком вправо — влево, выпрямиться, вер- нуться в и.п. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в и.п. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой под счет, в чередовании с ходьбой на месте.	1.Равновесие.(Прой ди — не упади).Ходьба по доске 15 см.Руки свободно балансируют. 2.Прыжки из ямку в ямку(плоские обручи 5 -6 шт.)Приземление на полусогнутые ноги.	П/и «Колдунчики, Неваляшки, Скок- поскок, Шагай шире, Снежная запоминайка, Кто выше подбросит снежок (Картотека развивающих прогулок. Осень. Зима. 3-4 года)
---------------	--	---	--	--	--

Заключительная часть

Упражнения на укрепление мышц стопы

Январь «Зима белоснежная»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры

<p>2 1, 2з</p>	<p>Упражняют детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предмета ми; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала — по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.</p>	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться в и.п. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков. 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).</p>	<p>1. Прыжки «Зайки — прыгуны». Прыжки на двух ногах между предметами (4—5 штук), на расстоянии 50 см один от другого — «пеньки». 2. Прокатывание мяча между предметами. Выполнить задание, нужно поднять мяч на верх.</p>	<p>П/и «Зарядка зверей», «Снежинки и ветер», см. приложение игра в снежки. Комплекс ОРУ «Волшебные снежинки» Ю.А. Кириллова стр. 70 М.П.И. «Снег», «Берегись-заморожу!» см. приложение Упражнение на расслабление «Тепло-холодно»</p>
<p>Заключительная часть</p>					
<p>М.П.И. «Снег», «Берегись-заморожу!» см. приложение Упражнение на расслабление «Тепло-холодно»</p>					

Январь «У кого какие шубки?»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений	Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» — каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой.</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в и.п.</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево.</p>	<p>1. «Прокати — поймай». Дети располагаются парами по залу, садятся напротив друг друга ноги врозь и перекатывают мячи в парах, на расстоянии 1.5 м. (руки «совочком»)</p> <p>2. Ползание на четвереньках с одной стороны зала в другую. (расстояние 3 м.)</p>	<p>Комплекс ОРУ «Мы пушистые комочки» Ю.А. Кириллова стр95</p> <p>М.П.И. «Найди лошадку» Ю.А. Кириллова стр.109</p> <p>П/и «Кролики» стр 181, «Серые мышки» стр.66 «Зайка беленький» стр.101 С.В. Силантьева, «В гости к белому медведю» см. приложение</p>

Заключительная часть

Январь «Зимние развлечения»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражняются в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранены и устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» — дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — дети останавливаются и машут руками, «как крыльшками». Бег в колонне по одному в обе стороны. ОРУ со снежинками	1. И. л. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой. 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в и.п. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. 4. И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и.п. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. ОРУ со снежинками	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Двумя колоннами. 2. Равновесие «По тропинке». Дети двумя колоннами идут по доске (20 см). Свободно балансируя руками.	П/и « Кто наберет больше снежков?», «В гости к белому медведю», см. приложение «Под горою снег...» Н.В. Нищева стр 34 №077

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Снег тает» Развитие координации «Попади в лунку»

Февраль «Труд взрослых (профессии) Врачи»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упраж нять В ходьбе и беге вокруг предметов ; развивать коор- динацию движений при ходьбе переменн ым шагом; повторит ь прыжки с продвиже нием вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. Ходьба — примерно три четверти круга и бег — полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево. 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.	1.Равновесие. «Перешагни — не наступи». Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (рас- стояние между шнурами — 30 см). ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо. 2.Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся пло- ские обручи (по 5-6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы.	

Заключительная часть

М.П.И. «Мы проверили осанку» С.В. Силантьева стр.45
Самомассаж рук

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении и на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово; «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в и.п. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и.п. 4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в и.п.	1.Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно), на расстоянии 2—3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» — дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» — дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу. 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4—5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»). Выполнив задание, выпрямиться, поднять мяч над головой.	Логоритмика «Солнце глянуло в кроватку...» Л.В.Гаврючина стр.135 П/и «Встань в кружочек» С.В. Силантьева стр.63
Заключительная часть					
Психогимнастика «Сон» Л.В.Гаврючина стр 115					

Февраль «Мой папа»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упражня ть детей в ходьбе переменны м шагом, развивая ко- ординацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег в рассыпную. Задания в перешагиван ии проводятся два раза под- ряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как послед- ний в колонне ребенок закончит перешагиван ие. Ходьба «Вырасту как папа»	1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать, вернуться в и.п. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног. 4. И. п. — ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	П/и «Ловкий шофер» см. приложение

Заключительная часть

Февраль «Наши добрые дела»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу в рассыпную, затем на бег в рассыпную. Ходьба и бег в рассыпную в чередовании.	1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения. 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в и.п. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в и.п. 4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3—4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге. 2. Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой.	Стульчики-вертульчики (на основе Ежедневное планирование во второй младшей... с. 252 Комплекс ОРУ «Маленькие поварята» Кириллова стр.87 П/и «Мы на кухне убирали» Ю.А. Кириллова стр.89

Заключительная часть

Март «Мама»

н ед ел я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упражнять детей в ходьбе по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	<p>В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.</p>	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в и.п. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2—3 раза).</p>	<p>1.«Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) — ориентир. Задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски.</p> <p>2.Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6—8 штук) на расстоянии 30—40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.</p>	П/и «Большое гнездо» стр.65 «Бегите ко мне» стр68 С.В. Силантьева

Заключительная часть

Март «Книжкина неделя»

н е д е л я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражня ть в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатыван ии мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.	1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, выне- сти руки вперед; подняться; вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.	1.Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревки) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см). Задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук.	П.и. «Озорные книжки» см. приложение

Заключительная часть

Упражнение на растягивание мышц голени «Книжка»

Март «Гости»

н е д е л я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками.</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны.</p>	<p>1.«Брось — поймай». Построение в круг. Задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет.</p> <p>2.Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой—это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Задание: «Надо проползти по «бревнышку» — скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	Упражнение со стихами «Путешествие в лес»

Заключительная часть

П/и «Мама в гости собиралась...» см. приложение

Март «Квартитра»

н е д е л я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Развиват ь координаци ю движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенно й опоре.	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5—6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой — бег. Упражнения повторяются 2—3 раза. Главное в игровом задании — не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).	1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. 4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног серия движений на счет 1—4.	1.Ползание «Медвежата». Дети- «медвежата» располагаются у исход- ной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м. 2.Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед - вниз Страховка обязательна.	П.И. «Квартира» см. приложение. П.И. «Не наступи» С.В.Силантьева стр.107

Заключительная часть

Апрель «Город»

н е д е л я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть (основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2 3	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. Ходьба «Грузовик и легковой автомобиль»	1.И. п. — сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п. 2. И. п. — то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в и.п. 3. И. п. — то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4—5 раз). 4. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). ОРУ «Мы собираемся гулять» Ю.А.Кириллова стр.37	1.Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. 2.Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2—3 раза.	ОРУ «Мы собираемся гулять» Ю.А.Кириллова стр.37 П.И «Машины» С.В. Силантьева стр.63
Заключительная часть					

Апрель «Пожарная безопасность»

н е д е л я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2 3	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» — дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение). Бег в чередовании с ходьбой «Пожарные спешат на помощь»	<p>1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в и.п.</p>	<p>1.Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться крутом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание — на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>2.Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол — ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получают мяч.</p>	Мы-пожарные. (на основе Карпухина Н.А. конспекты... с. 192

Заключительная часть

Апрель «Фольклорная неделя»

н е д е л я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2 3	Повтори ть ходьбу и бег с выполнение м заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнени и с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» — присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо(влево), выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног «велосипед» (между серий движений ногами небольшая пауза). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» — дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. 2. Ползание по гимнастической скамейке. «Медвежата». Воспитатель предлагает детям- «медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети ста- новятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» — «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м.	Курочки-пеструшки (ежедневн. планир. 172) П/и «Дударь» см. приложение
Заключительная часть					

Апрель «Весна - красна»

н е д е л я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2 3	Упражн ять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитател я; повторить ползание между предметами ; упражнять в сохранении устой- чивого равновесия при ходьбе на повышенно й опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик- чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Пере- ход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» — бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в и.п. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в и.п. 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза). Комплекс ОРУ «Весна пришла нам тепло принесла» Ю.А. Кириллова стр155	1.Ползание «Проползи — не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4—5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. Дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания — проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. 2.Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» — ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.	П.И «Солнышко и дождик» С.В. Силантьева стр.70

Заключительная часть

Май «Мир вокруг нас»

неделя	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Повтори ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>2. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 раза в каждую сторону).</p>	<p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30—40 см) Воспитатель</p>	<p>Физ. минутка «Новая обувь» Пальчиковая игра «Перчатки» Психогимнастика «Цветы» Л.В. Гаврючина стр 123 П.И. «Колокольчик» С.В.Силантьева стр.73</p>
Заключительная часть					

Май «Водичка - водичка»

неделя	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
21, 23					Логоритмика «На пляже» П.И. «Не замочи ноги», «Ручеек» С.В. Силантьева стр.102
Заключительная часть					

Май «Труд»

н ед е л я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 23					Н.В.Нищева стр36 Упражнение со стихами «Строим дом» Н.В.Нищева стр 16 Упражнение на расслабление мышц спины «Маляры»
Заключительная часть					

Май «Зеленые друзья - растения»

неделя	задачи	1 часть (вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з					Игровое упражнение (Ходьба) «Дерево, куст, травинка» Упражнение на расслабление «Одуванчик» Н.В.Нищева стр47 П.И. «Огуречик» С.В. Силантьева стр.72
Заключительная часть					

