

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
(средняя группа)

г. Новосибирск

Сентябрь «Что такое хорошо и что такое плохо»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая , предмета ; упражнять в прокатывании мяча	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произноси «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны	<p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1—8), повторить 3 раза.</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3—4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках (10—12 раз для каждой группы).</p> <p>Второе занятие</p> <p>1. Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета» (4-5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3—4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10—15 раз каждой группой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир — кубик, мяч).</p>	П.и. «Найди себе пару» см. картотеку игр по Л.И.Пензулаевой
Заключительная часть					
И.М.П. «Кто позвал?» Выбирается водящий , один из детей ему завязывают глаза. Остальные сидят на скамейке кто-то из них зовет водящего по имени, а водящий пытается угадать, кто позвал.					
Подуй на ленточку (развитие дыхания).					

Сентябрь «Мои помощники»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражняют в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба «Послушные ручки» Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.	1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение— стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10—12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Второе занятие 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10—12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3—4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3—4 м.	П.и. «Мыши в кладовой» С.В. Силантьева стр196

Заключительная часть

И.М.П. «По ровненькой дорожке»см. картотеку игр по Л.И. Пензулаевой

Сентябрь «Моя любимая сказка»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Продолжат ь учить детей останавлив аться по сигналу воспитател я во время ходьбы; закреплять умение группирова ться при лазанье под шнур; упражнять в сохранени и устойчивог о равновесия при ходьбе по уменьшенн ой площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» — остановиться и сказать: «Чик- чирик», ходьба «Мишка косолапый», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрями ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (и пользуя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8- 10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3—4 раза). Второе занятие: 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2—3 раза. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2—3 раза.	П.и«Огуречик, огуречик...»

Заключительная часть

Октябрь «Детский сад»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами —40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с шириной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.	<p>1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3—4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстоянии 3 м (повторить 3—4 раза).</p>	П.и. «Мы веселые ребята» см

Заключительная часть

М.П.И. «Кто ушел?»

Октябрь «Осень золотая»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» — дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. Ходьба «В лес за ягодами»	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).	1. Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2—3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). Второе занятие: 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.	П.и. «У медведя во бору» см. картотеку подвижных игр и упражнений

Заключительная часть

М.П.И. «Дождик» Н.В.Нищева стр7

Октябрь «Во саду ли в огороде»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Повторит ь ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмично сть при перешаги вании через бруски; упражнят ь в прокаты- вании мяча в прямом направле нии, в лазанье под дугу	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг. Ходьба на носках «Дотянись до яблони»	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек», а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках — 3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним. Второе занятие: 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2—3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.	П.и. «Собери урожай» см. приложение

Заключительная часть

Пальчиковая игра «Капуста» Н.В.Нищева стр12

Октябрь «Витамины на грядке»

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 колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении и равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	<p>1. И. п. — стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон поставив кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4).</p> <p>4). Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п. — стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2—3 раза в каждую сторону).</p>	<p>1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3—4 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3—4 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4—5 штук), положенными в две линии (3—4 раза).</p> <p>Второе занятие :</p> <p>1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3—4 раза).</p> <p>2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2—3 раза)</p>	<p>П.И. «Мы делили апельсин» Н.В.Нищева стр52</p>
Заключительная часть					
М.П.И. «Съедобное - несъедобное»					

Ноябрь «Деревья»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упражняют ь детей в ходьбе и беге между предмета ми; в прыжках на двух ногах, закрепляют умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно , стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2—3 раза. Построение около кубиков. Ходьба змейкой «Мимо дерева пройду»	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить. 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.— стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение(по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.	П.и. «К своему дереву беги» см приложение

Заключительная часть

Ноябрь «Животные, которые живут рядом с нами»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражняют ь в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземле нии на полусогн утые ноги в прыжках; в прокатыв ании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу . Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. Бег со сменой темпа «Послушный щенок»	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться в и.п. 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, в и.п. 4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Выпрямится в и.п. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двухногах — ноги врозь, руки в стороны, вернуться в и.п.	1. Прыжки на двух ногах, подряд через 5—6 линий ,или шнуров, на расстоянии 30 см. 2. Прокатывание мячей друг другу на расстоянии 2 -2,5 м. Главное энергично отталкивать мяч от себя двумя руками и выдерживать направление движения. Второе занятие: 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Уделить внимание отталкиванию и движению рук. 2. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1,5 – 2 м. двумя руками снизу.	П.и. «Кот и мыши» С.В. Силантьева стр.76
Заключительная часть					
М.П.И. «Козочка» Н.В.Нищевастр					

Ноябрь «Животные наших лесов»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; «по – медвежьи», переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	<p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться в и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться в и.п.</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны.</p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</p> <p>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни — «как медвежата».</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.</p>	Игровое упражнение «Муравьи» см. приложение П.И.»Медведь»Н.В.Нищева стр.34
Заключительная часть					

Ноябрь «Птицы вокруг нас»

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 с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторяет задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную — по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба «Гуси, утки»	<p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться в и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться в .п.</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).</p> <p style="text-align: center;">Второе занятие:</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед - вниз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м.</p>	<p>П.И. «Птички» Н.В. Нищева стр69 «Совушка», «Воробьишки» стр.106 «Ласточка» стр.170 С.В. Силантьева</p>

Заключительная часть

М.П.И. «Воробьишка» Н.В.Нищева стр24

Декабрь « День матери»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	<p>1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в и.п. Переложить платочек в левую руку, то же.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить в и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутой руке перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться в и.п.</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</p> <p>2. Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.</p>	П.и. «Бегите к маме» Курица с цыплятами» см. приложение

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Баю-бай» Л.В.Гаврючина стр115

Декабрь « Светофор»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражняют детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны.	1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге. 3. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в и.п. 4. И. п. — сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками. 5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в и.п. 6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами, друг другу на расст. 2 м. через воротики. Второе занятие: 1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).	Ходьба с выполнением движений по сигналу «Светофор» П.и. «Цветные автомобили» см картотеку

Заключительная часть

Декабрь «Игрушки»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	<p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться в и. п.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в и.п.</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь). Выполняется на счет 1—8;</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьему».</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка).</p>	Игровое упражнение «Пройди мышкой, проползи мышкой» П.и. «Догони мяч» Е.А. Бабенкова стр.69

Заключительная часть

Декабрь «Встречаем Новый год»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть (основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Упражняют ь в действия х по заданию воспитате ля в ходьбе и беге; учить правильн ому хвату рук за края скамейки при ползании не животе; повторит ь упражнен ие в равновес ии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба; и бег повторяются.	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в и.п. 4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в и.п. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обестороны.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при- ставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. Второе занятие: 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.	О.Р.У. «Елочка- елочка» Ю.А. Кириллова стр. 65 П.И. «Снежинки» Н.В.Нищева стр.23

Заключительная часть

М.П.И. «Снегири» Нищева Н.В. стр.24

Январь «.....»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их ; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. По сигналу, ходьба между предметами, а затем бег между кеглями, поставленными на одной стороне зала.	1.и.п.-стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.1 – обруч вперед. 2 – вверх, 3 – вперед, 4 – и.п. 2.и.п. – стойка на ширине плеч, обруч вниз. 1 – обруч вверх, 2 - наклон вперед , коснуться обручем пола, 3 – выпрямиться, обруч вверх, 4 – и.п. 3.и.п – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди.1 – поворот вправо(влево), руки прямые, 2 – и.п. 4.и.п – стойка ноги на ширине плеч, обруч на плечах – «воротничок», хватом рук с боков.1 – обруч вверх, посмотреть на обруч, 2 – и.п. 5.и.п.- стойка в обруче, руки вдоль туловища .Прыжки на двух ногах в обруч на счет 1 – 8.Повторить в чередовании с паузой.	<p>1.Равновесие – ходьба по канату, пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1.Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	

Заключительная часть

Январь «.....»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упраж нять детей входьбе со сменой ведущего ; впрыжках иперебра сывании мяча друг другу.	<p>Ходьба вколонне по одному со сменой ведущего. бег врассыпную. Ходьба вколонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего,педаг ог называет имя другого ребенка. Подается команда к ходьбе и бегу в рассыпную.</p>	<p>1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни,мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко).поймать двумя руками. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол и поймать его двумя руками. 3. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, мяч всогнутых руках перед собой. Наклон вперед,.прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться,вернуться в и.п. 4. И. п.— сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно. перебирая руками. 5. И. п. —лежа на спине, мяч впрямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях,коснуться ног мячом.Выпрямить ноги в и.п. 6. И. п,— стойка ноги на ширине ступни. руки произвольно, мяч на полу.Прыжки вокруг мяча. В обе стороны.</p>	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м,(способ — двумя руками снизу). Второе занятие:1.Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4раза подряд и ловля его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. —прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далееРасстояние 3м. 3, Равновесие — ходьба на носках между предметами,поставле нными в один ряд на расстоянии 0,5 м. один от другого.</p>	
Заключительная часть					

Январь «Зима белоснежная»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Повторит ь ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастическ ой скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием черезшнуры; бег врассыпную. Ставим вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладем несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У. «Волшебные снежки» Ю.А. Кириллова стр.70	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в и.п. 2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в и.п. 3.И.п.— лежа на спине.косичка в прямых руках за головой. Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу); вернуться в и.п. 4. И. п. — сидя, ногиврозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх: наклон вперед.коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть,повернуться кругом и перепрыгнуть еще раз – несколько раз подряд.	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Второе занятие: 1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстоянии 3м.Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3м.	П.и. «Снежинки и ветер», «В гости к белому медведю» см. приложение
Заключительная часть					
М.П.И. «Берегись заморожу» см. приложение					

Январь «Я и моя семья»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего с высоким подниманием колен: в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. закреплять умение правильно подлезать пол шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2 — 3 смены ведущего. Далее подается сигнал к бегу в рассыпную.	<p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. обруч вниз. Обруч вверх.вниз, вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни в обруче.руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками — хват с боков .поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п, — стойка ноги на ширине плеч. обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые, Поворот вправо (влево).обруч отвести вправо (влево), вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п. - сидя на полу , ноги в обруче согнуты в коленях. руки в упоре сзади. Поднять ноги.развести в стороны. опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в и.п.</p> <p>5. И. и, ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд.</p> <p>О.Р.У. «Дружная семья» Ю.А. Кириллова стр.10</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком.не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Второе занятие:1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.прямо и боком.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между 4—5 предметами, поставленными в ряд (4 — 5 штук), на расстоянии 0,5м от друг друга.</p>	П.И. «Бегите ко мне» С.В. Силантьева стр.68

Заключительная часть

Упр. на расслабление «Семья ежей»

Февраль «Не хочу болеть»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ходьба «Мальши-крепыши»	1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в и.п. 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в и.п. 5. И. п.— стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на счет 1 – 8.	1. Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Второе занятие : 1. Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	» П.И. «Мы веселые ребята» см.картотеку «Мы топаем ногами» стр. 19 С.В. Силантьева

Заключительная часть

Февраль «Наша армия»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражняют детей в ходьбе со сменой ведущего ; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2—3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2—3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную. Ходьба-марш	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И. п. — сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками. 5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в и.п. 6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). Второе занятие: 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого.	П.И. «Самолеты» С.В. Силантьева стр78

Заключительная часть

М.П.И. «Попади в цель» см.картотеку

Февраль «Хочу быть таким как папа»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Повторит ь ходьбу и бег между предмета ми, не задевая их; ползание по гимнасти ческой скамейке на четверен ьках, развивать ловкость в упражнен иях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба на носках на пятках «Вырасту как папа»	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в и.п. 3. И. п. — лежа на спине, косичка в прямых руках за головой. Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в и.п. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и. п. 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах.	1. Отбивание мяча о пол (1—12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Второе занятие: 1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м;	П.и. «Птички и машина» С.В. Силантьева стр75

Заключительная часть

Пальчиковая игра «семья» Н.В. Нищева стр.61
М.П.И. «Узнай по голосу» С.В. Силантьева стр56

Февраль «Наши добрые дела»

не де ля	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Упражняют ь в ходьбе со сменой ведущего , с высоким подни- манием колен; в равноес ии при ходьбе по гимнасти ческой скамейке, закрепляют умение правильн о подлезат ь под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками — хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в и.п. 4. И. п. — сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в и.п. 5. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков. О.Р.У. «маленькие поварята» Ю.А. Кириллова стр.87	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Второе занятие: 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при- ставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).	П.и.»Мы на кухне убирали» Ю.А.Кирилл ова стр.89

Заключительная часть

Пальчиковая игра «Компот» Н.В. Нищева стр.51

Март «Милая, любимая мамочка моя»

н е д е л я	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2з	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную ; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в и.п. 4. И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в и.п. 5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в и.п. 6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8, пауза;	1. Ходьба на носках между 4—5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2—3 раза. Второе занятие: 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Ходьба «Соберем букет для мамы» П.И. «Наседка и цыплята» см. картотеку игр Л.И. Пензулаевой П.И. «Найди свой цветок» Ю.В. Кириллова стр161

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Гуленьки»Ю.В.Кириллова стр.126

Март «Весна красна к нам пришла»

н е д е л я	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
2 1, 2з	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя ; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную .	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» — дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» — ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба «Н е наступи в лужу»	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и.п. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и.п. 5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	1. Прыжки в длину с места (10—12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м. Второе занятие: 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол. 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м.	П.и. «Туча» см. приложение

Заключительная часть

М.П.И. «За весною» Ю.А. Кириллова стр157«Перешагни через ручеек» см. приложение

Март «Театральная неделя»

н е д е л я	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2з	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. Ходьба в чередовании с бегом	<p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в и.п.</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p> <p>Второе занятие:</p> <p>1. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони».</p> <p>3. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	
Заключительная часть					

Март «Квартира»

н е д е л я	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2з	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. Ходьба на носках на пятках «Строим дом»	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, в и.п. 3. И. п. — стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в и.п. 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в и.п. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» . 2. Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5—6 шнуров, положенных в одну линию. Второе занятие: 1. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. Дети выполняют упражнения последовательно одно за другим, со страховкой воспитателя у гимнастической стенки.	П.и. «Квартира» см.приложение

Заключительная часть

Игра на расслабление «Кроватка»Н.В. Нищева стр.20

Апрель «Космическая»

н е д е л я	задачи	1 часть (вводная)	2 часть (основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
1 1, 2 з	Упражнять детей в ходьбе и в беге враспыну ю; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала бруски 8-10 на расстоянии шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег в рассыпную. Упражнения чередуются. Ходьба с выполнением движений по сигналу «Готовимся стать космонавтами» (Выполнение действий по сигналу)	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в и.п. 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. 4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п. 5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5—6 брусков. Второе занятие: 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	П.и. «Давайте вместе с нами» Борисова М.М. стр.5
Заключительная часть					

Апрель «Фольклорная»

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 детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться. 3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в и.п. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону. 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в и.п. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны.	1. Прыжки в длину с места (5—6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раз). Второе занятие: 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мячей с места в вертикальную цель, расстояние 1.5 м. способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	П.и. «Золотые ворота» М.М. Борисова стр23
Заключительная часть					
М.П.И. «Как у дядюшки» см.приложение					

Апрель «Водичка - водичка»

н е д е л я	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
3 1, 2 3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Бег с подскоками «Нам не страшен дождь колючий»	1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в и.п. 3. И. п. — сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в и.п. 4. И. п. — лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в и.п. 5. И. п. — сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны. 6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Второе занятие: 1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («помедвежь»). 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	П.и. «Солнышко и дождик» С.В. Силантьева стр70

Заключительная часть

Апрель «Азбука безопасности»

н е д е л я	задачи	1 часть(вводная)	2 часть(основная)		
			О.Р.У.	О.В.Д.	Игры
4 1, 2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге враспышную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспышную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» —ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» — ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в и.п. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в и.п. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в и.п. 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее.	1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька). Второе занятие: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	Бег парами «Дружная пара» П.и. «Воробышки и автомобили» см. картотеку игр по Л.И. Пензулаевой «Машины» С.В. Силантьева стр63
Заключительная часть					

