

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад Сказочный»
г.Казань

Принята на педагогическом совете
Частного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад Сказочный»
Протокол № 1
от 28 августа 2020 г.

Утверждаю Заведующая
Частного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад Сказочный»
Мухаматуллина С.Р.
Приказ №2
28 августа 2020 г.



Рабочая программа по непосредственной образовательной деятельности «Физическая культура»

Образовательная область: Физическая культура.
Возрастная группа: вторая младшая группа (3-4 лет)

Срок реализации программы: 2020 – 2021 учебный год

Составлена на основе примерной программы
«От рождения до школы»
Примерная основная общеобразовательная программа
дошкольного образования
(наименование программы)

Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой
(автор программы)

Моисеева Ольга Владимировна, Гимадиева Алия Габдурауфовна воспитатель
(Ф.И.О. педагога (ов), составившего рабочую программу)

г. Казань, 2020 г.

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура

Раздел
Физическая культура.
доминирующая область

Вторая младшая группа

Воспитатель: **Моисеева Ольга Владимировна**

Количество занятий 108
всего в год

В неделю 3

Планирование составлено на основе
Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования
«От рождения до школы»
(программа)

Пояснительная записка

Во второй младшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью 15 минут в утренние часы.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.
4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
7. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
106	3 раза в неделю	15 минут	групповая

Программой предусмотрено проведение:

- диагностических занятий - 2
- практических занятий - 108

Распределение учебного материала по разделам

Раздел	Программное содержание на год
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. - Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. - Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
Физическая культура	- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. - Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. - Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. - Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. - Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. - Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. - Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. - Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх
Подвижные игры.	- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. - Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. - Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Требование к уровню подготовки воспитанников

	К концу года дети могут
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):	- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; - проявляет ловкость в челночном беге; - умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.
Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):	- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; - может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; - умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; - может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:	– принимает участие в совместных играх и физических упражнениях; – проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; – проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности; – проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

Педагогический анализ знаний и умений детей проводится два раза в год

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического пособия:

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя детского сада. М.: Мозаика - Синтез, 2016. - 80 с.

Педагогический анализ знаний и умений детей проводится два раза в год

Продолжительность диагностического периода:

Стартовая диагностика: 05.10.2020 – 11.10.2020 г.,

Итоговая диагностика: 19.05.2021 – 25.05.2021 г.

Календарно-тематическое планирование по развитию речи (вторая младшая группа)

№	Задачи	Содержание НОД	Методические указания	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
Сентябрь					
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1 часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2 часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. 3 часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» – дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.	1.09	
2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1 часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2 часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Расстояние между дорожками не менее 3 метров Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. 3 часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.	«Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, – говорит воспитатель, – выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается	2.09	

			вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.		
3	Упражнять в беге с мячом; прыжках. Пособия. Мячи по количеству детей, 2—3 обруча, 2 шнура.	1 часть. Игровое упражнение «Пронеси – не урони». Эстафета с мячом. 2 часть. Игровое упражнение. «Веселые зайки». Дети образуют круг. Прыжки «как зайки». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди свой домик».	Следить за техникой выполнения упражнений.	4.09	
4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1 часть. 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. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. [1 - Здесь и далее И. п. – исходная позиция.] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза. 2. Основные виды движений. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). 3 часть. Игровое задание «Найдем птичку».	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». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», – говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы..	08.09	

5	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1 часть. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. 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. II часть. Общеразвивающие упражнения. 1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. [1 - Здесь и далее И. п. – исходная позиция.] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Основные виды движений. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному. 3 часть. Игровое задание «Найдем птичку».	Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой. Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2–3 раза.	9.09	
6	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом. Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур,	1 часть. Игровое упражнение «Прокати и догони». Прокатывание мяча (большой диаметр) в прямом направлении (дистанция 10 метров). 2 часть. Игровое упражнение. «Мой веселый звонкий мяч». Дети образуют круг. Игра с мячом большого диаметра.	Следить за техникой выполнения упражнений.	11.09	

	несколько ленточек.	3 часть. Игра малой подвижности «Скалки».			
7	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.	1 часть. 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». 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 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. Основные виды движений. Прокатывание мячей. «Прокати и догони». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	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.	15.09	
8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 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). 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, на слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает	16.09	

		3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»			
9	Упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	1 часть. Игровое упражнение «Самолеты». 2 часть. Игровое упражнение. «Прокати и поймай». Дети образуют круг. Прокатывание мячей большого диаметра друг другу. 3 часть. Игра малой подвижности «Поймай комара».	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.	18.09	
10	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические стойки, 1 канат (шнур).	1 часть. 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. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.. 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. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подалеже); 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). Основные виды движений. Ползание с опорой на ладони и колени. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. 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.	22.09	

11	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические стойки, 1 канат (шнур).	1 часть. Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.. 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. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. 3 часть. Подвижная игра «Быстро в домик».	Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» – малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).	23.09	
12	Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур. Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), шнур.	1 часть. Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур, лежащий на полу, используя свободный взмах рук. 2 часть. Игровое упражнение. «Прокати мяч». Дети образуют круг. Прокатывание мячей большого диаметра друг другу в парах. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди свой цвет».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	25.09	
13	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Пособия. 2	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни,	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.	29.09	

	доски шириной 25 см, длина 2 м, шнур, мячи по количеству детей.	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). Основные виды движений. Равновесие «Пойдем по мостику». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.			
14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Пособия. 2 доски шириной 25 см, длина 2 м, шнур, мячи по количеству детей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и враспынную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 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. Основные виды движений. Прыжки. Подвижная игра «Догони мяч». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	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». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4–5 раз подряд. Упражнения проводятся фронтальным способом.	30.09	

Октябрь

15	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Пособия. Обручи по количеству детей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании). 2 часть. Игровые упражнения. «Скочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,5 м). Игра прекращается по сигналу воспитателя. 3 часть. Игра «Пузырь».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	2.10	
16	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 обручей.	1 часть. 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. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4–6 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен). Основные виды движений. Прыжки из обруча в обруч. Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По	Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет 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. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.	6.10	

		сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети -«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение. 3 часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».			
17	Мониторинг			7.10	
18	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 обручей.	1 часть. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4–6 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Основные виды движений «Прокати мяч». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.	9.10	
19	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 обручей.	1 часть. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	Дети становятся перед обручами, воспитатель объясняет 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.	13.10	

		Основные виды движений. Прыжки из обруча в обруч. 2. Подвижная игра «Перелет птиц». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»			
20	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 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. Основные виды движений. Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 3 часть. Игра «Найдем зайку».	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 движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2–3 раза.	14.10	
21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 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. Основные виды движений.	На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.	16.10	

		Ползание между предметами, не задевая их. 3 часть. Подвижная игра «Зайка серый умывается».			
22	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, в ползании. Пособия. 2 гимнастические скамейки, кубики по количеству детей.	1 часть. Игровое упражнение «Лягушки и бабочки». Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий. 2 часть. Игровое упражнение. «Проползи до кубика». Ползание в прямом направлении до кубика (дистанция 8-10 м). 3 часть. Игра «Поймай комара» (прыжки).	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	20.10	
23	Упражнять 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. Пособия. Стульчики по количеству детей, шнур.	1 часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. 2 часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. 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). 2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза). Основные виды движений. Ползание «Крокодильчики». 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется.	21.10	
24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать	1 часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. 2 часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. 1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки	Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны	23.10	

	координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Пособия. Стульчики по количеству детей, шнур.	опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Основные виды движений. Равновесие «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Кот и воробышки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».	и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2–3 раза.		
25	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с. 2 часть. Игровые упражнения. «Огуречик, огуречик...», «Быстро возьми». Подвижная игра «Воробушки и кошки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно.	27.10	
26	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Лягушки!» — выполнить прыжки. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное	Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько	28.10	

	подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 6—8 набивных мячей.	положение. То же левой рукой 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево Основные виды движений. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м Подвижная игра «Удочка» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.		
27	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Пособия. Ленточки по количеству детей, две доски (ширина 25 см, длина 2-3м).	1 часть. 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 проводятся в чередовании. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 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). Основные виды движений.	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 для поддержания равновесия.	30.09	

		Равновесие «В лес по тропинке». Подвижная игра «Удочка» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.			
Ноябрь					
28	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Пособия. Ленточки по количеству детей, две доски (ширина 25 см, длина 2-3м).	1 часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя– дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 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). Основные виды движений. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Подвижная игра «Ловкий шофер». 3 часть. Игра «Найдем зайчонка».	Дети -«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.	3.11	
29	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. Пособия. Несколько мячей	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски - высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	10.11	

	(диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров.	медленном темпе. 2 часть. Игровые упражнения. «Перебрось и поймай». Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах способом двумя руками снизу. 3 часть. Игра «Наседка и цыплята».			
30	Учить детей делать задания во время ходьбы и бега в колонне; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Бег и ходьба проводятся в чередовании. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). 3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). Основные виды движений. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	11.11	
31	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Пособия. Мячи (диаметр 20— 25 см) по количеству детей.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с. 2 часть. Игровые упражнения. «Огуречик, огуречик...», «Быстро возьми». Подвижная игра «Воробушки и кошки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно.	13.11	

32	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Обручи по количеству детей.	1 часть. 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 общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П». 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз). 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 (4–5 раз) (рис. 10). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Основные виды движений. Прыжки «Через болото». Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута 3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».	Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.	17.11	
33	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию	1 часть. 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 общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П». 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в	Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары	18.11	

	движений и глазомер. Обручи по количеству детей.	исходное положение (5 раз). 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 (4–5 раз) (рис. 10). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение Основные виды движений. Прокатывание мячей «Точный пас». Зчасть.Игра «Где спрятался мышонок?».	определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.		
34	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча. Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5-6 кубиков.	1 часть. Игровое упражнение «Пройди и не задень». Ходьба «змейкой» между кубиками (5-6 кубиков на расстояние 50 см),руки на поясе. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий. 2 часть. Игровое упражнение. «Прокати и поймай». Прокатывание мячей друг другу. 3 часть. Игра «Найди свой цвет».	. Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	20.11	
35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см)	1 часть. Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять	Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами,	24.11	

	на полгруппы, кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.	руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Основные виды движений. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Подвижная игра «Мыши в кладовой». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны.		
36	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.	1 часть. По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). Основные виды движений. «Проползи – не задень». 3 часть. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).	25.11	
37	Упражнять в медленном беге до 1,5	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5	Следить за техникой выполнения упражнений.	27.11	

	мин, в ходьбе с выполнением заданий Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра.	мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. 2 часть. Игровые упражнения. «Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м). «Поймай мяч». другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удастся, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами. 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».			
	Декабрь				
38	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Пособия. Флажки по количеству детей, две доски, кубики, несколько мячей большого диаметра.	1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). Основные виды движений. Ползание. Игровое задание – «Паучки».	Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).	1.12	

		Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».			
39	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Пособия. Флажки по количеству детей, две доски, кубики, несколько мячей большого диаметра.	1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Ходьба и бег проводится в чередовании. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). Основные виды движений. Равновесие. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.	Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2–3 раза).	2.12	
40	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге, прыжках через шнур. Пособия. Обручи по количеству детей,), 5—6 шт на расстоянии 50см..	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через обручи; бег врассыпную. 2 часть. Игровые упражнения. «Через шнуры». Прыжки на двух ногах через шнуры. «Поймай мяч». Игроки перебрасывают мяч друг другу. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	4.12	

		3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».			
41	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Пособия. Кубики по количеству детей.	1-я часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение Основные виды движений. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).	8.12	
42	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Пособия. Кубики по количеству детей.	1-я часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза). Основные виды движений. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем	На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: Вот лягушки по дорожке скажут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скажут, Вытянувши ножки.	9.12	

		птенчика».			
43	Упражнять в ползании. Пособия: кубики по количеству детей.	1 часть. Игра «По ровненькой дорожке». Ходьба, руки на поясе. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий. 2 часть. Игровое упражнение «Проползи до кубика», ползание на четвереньках до кубика (дистанция 6-8м). 3 часть. Игра «Воробушки и кот».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	11.12	
44	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Пособия: мячи среднего диаметра по количеству детей, скамейка гимнастическая.	1-я часть. 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. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) (рис. 11). 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 исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). Основные виды движений. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 3 часть. Подвижная игра «Найди свой домик».	Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей.	15.12	

45	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Пособия: мячи среднего диаметра по количеству детей, скамейка гимнастическая.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя, дети выполняют бег врассыпную, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) (рис. 11). 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 исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 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 (2 раза). Основные виды движений. Прокатывание мячей друг другу. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4–5 раз).	16.12	
46	Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами. Пособия: кубики 5-6 шт., на расстоянии между кубиками 50см.	1 часть. Игровое упражнение «Лошадки». Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе – «как лошадки». Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий. 2 часть. Игровое упражнение «Воробышки». Прыжки на двух ногах между кубиками – «как воробышки», повторить два раза. 3 часть. Игра «Мыши в кладовой».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	18.12	
47	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами,	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять	По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и	22.12	

	умении группироваться при лазании под дугу. Пособия: кубики по количеству детей, мячи среднего диаметра, две дуги высотой 50см.	кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). Основные виды движений. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Подвижная игра «Лягушки». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.		
48	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Пособия: кубики по количеству детей, мячи среднего диаметра, две дуги высотой 50см.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога дети останавливаются, затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). Основные виды движений. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см). Подвижная игра «Лягушки». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	Воспитатель в две линии ставит 3–4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).	23.12	
49	Упражнять в прокатывании мяча между предметами. Пособия: мячи большого диаметра по количеству детей,	1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с. 2 часть. Игровые упражнения. «Прокати между предметами», прокатывание мяча,	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	25.12	

	набивные мячи 4-5 шт., на расстоянии 1 м.	продвигаясь между набивными мячами «змейкой», поддакивая мяч двумя руками, сложенными лодочкой. Подвижная игра «Парашютисты». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.			
50	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Пособия: стульчики по количеству детей, 2 доски, шнур.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. 1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза). Основные виды движений. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Подвижная игра «Птички». 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».	Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза).	29.12	
51	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Пособия: стульчики по количеству детей, 2 доски, шнур.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя, всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. 1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Основные виды движений. Равновесие. «Пройдем по мостику». Подвижная игра	Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо.	30.12	

		«Птица и птенчики». 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».			
		Январь			
52	Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Пособия: гимнастическая скамейка.	1 часть. Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, переход на бег, ходьба. 2 часть. Игровое упражнение «Быстрые жучки». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3 часть. Игра «Мы топаем ногами».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	12.01	
53	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Пособия: платочки по количеству детей, доска шириной 15 см, плоские обручи 5-6 шт.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). Основные виды движений. Равновесие «Пройди – не упади». Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку.	13.01	
54	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги	Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки». Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой	15.01	

	Пособия: платочки по количеству детей, доска шириной 15 см, плоские обручи 5-6 шт.	на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Основные виды движений. Прыжки «Из ямки в ямку». 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).		
55	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами. Пособия: 5-6 шнуров на расстоянии 1м, 4-5 кубиков на расстоянии 0,5 м.	1 часть. Игровое упражнение «Ловкие бельчата». Задание: пробежать между шнурами, затем пройти между кубиками. Ходьба по кругу, переход на бег, ходьба. 2 часть. Игровое упражнение «По мостику». Ходьба по гимнастической доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пройти дальше. 3 часть. Подвижная игра «Кот и мыши».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	19.01	
56	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Пособия: обручи мячи по количеству детей, кубики 5-6 шт.	1-я часть. Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). Основные виды движений. Прыжки «Зайки – прыгуны».	Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2–3 раза).	20.01	

		Подвижная игра «Птица и птенчики».			
		3-я часть. Ходьба в колонне по одному.			
57	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Пособия: обручи мячи по количеству детей, кубики 5-6 шт.	1-я часть. Дети выполняют ходьбу по периметру зала. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную и бегу врассыпную. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2–3 раза). Основные виды движений. Прокатывание мяча между предметами. 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение – прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.	22.01	
58	Упражнять в прыжках из обруча в в обруч без остановки. Пособия. Обручи 6-8 шт.	1 часть. Игра «Пилоты». 2 часть. Игровое упражнение «Из обруча в обруч». Прыжки из обруча в обруч без остановки. 3 часть. Подвижная игра «Скалки».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	26.01	
59	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Пособия. Кубики по	1-я часть. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу.	Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»).	27.01	

	количеству детей, мячи 5-6 шт., 3 обруча.	Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд. 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 (4–6 раз). 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 исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза). Основные виды движений. «Прокати – поймай». 3-я часть. Подвижная игра «Найди свой цвет».			
60	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Пособия. Кубики по количеству детей, мячи 5-6 шт., 3 обруча.	1-я часть. Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 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. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд. 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 (4–6 раз). 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 исходное положение (4–5 раз). Основные виды движений. «Медвежата». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	Дети - «медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.	29.01	

Февраль					
61	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Пособия. Обручи 5-6 шт., расстояние между обручами 34-40 см.	1 часть. Игровое упражнение «Выполни задание». Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе – руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с поскоком, в чередовании. 2 часть. Игровое упражнение «Точный прыжок». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в среднем темпе. 3 часть. Подвижная игра «Пастух и стадо».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	02.02	
63	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Пособия. Кольца по количеству детей, обручи 5-6 шт., 5-6 шнуров на расстоянии 30 см.	1-я часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. 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 (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Основные виды движений. Равновесие. «Перешагни – не наступи». Подвижная игра «Найди свой цвет». 3-я часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.	3.02	
64	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом;	1-я часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. 1. И.	По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.	5.02	

	повторить прыжки с продвижением вперед. Пособия. Кольца по количеству детей, обручи 5-6 шт., 5-6 шнуров на расстоянии 30 см.	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 (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза). Основные виды движений. Прыжки. «С пенька на пенек». Подвижная игра «Цыплята и наседка». 3-я часть. Игра малой подвижности по выбору детей.			
65	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Пособия. Мячи по количеству детей.	1 часть. Игровое упражнение «Выполни задание». Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе – руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с поскоком, в чередовании. 2 часть. Игровое упражнение «Точный прыжок». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в среднем темпе. 3 часть. Подвижная игра «Пастух и стадо».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	9.02	
66	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Пособия. Обручи малые по количеству детей, гимнастическая	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – сидя,	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	10.02	

	скамейка, 4-5 штю набивных мячей.	ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 раза). Основные виды движений. Прыжки «Веселые воробышки». 3-я часть. Игра «Воробышки и кот».	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.		
67	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Пособия. Обручи малые по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4-5 штю набивных мячей.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 раза). Основные виды движений. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». 3-я часть. Игра «Найдем воробышка».	В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).	12.02	
68	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Пособия. Гимнастическая скамейка, 5-6 кубиков.	1 часть. Игровое упражнение «Найди свой цвет». 2 часть. Игровое упражнение «Пройди – не сбеи». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3 часть. Игровое упражнение «Силачи». Ползание на животе по гимнастической скамейке, энергично подтягиваясь руками, хватом сбоку.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	16.02	
69	Упражнять детей в	1-я часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через	Воспитатель ставит две стойки	17.02	

	ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Пособия. Мячи по количеству детей, 2 шнура, 2 стойки высотой 50 см.	шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладонки к ладонке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подалеже от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).. Основные виды движений. Бросание мяча через шнур двумя руками, Подвижная игра «Воробышки и кот». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы).		
70	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Пособия. Мячи по количеству детей, 2 шнура, 2 стойки высотой 50 см.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза). 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	Затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.	19.02	

		Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладони к ладони, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. 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 (3–4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений. Основные виды движений. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Воробышки и кот». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.			
71	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Пособия. 3-4 дуги, 2 доски.	1-я часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 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 (3–4 раза). 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 исходное положение (3–4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза). Основные виды движений. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). 3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».	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 и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза). Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между	24.02	

			детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2–3 раза).		
72	Упражнять в прыжках, прокатывании мяча. Пособия. Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.	1 часть. Игровое упражнение «Пилоты». 2 часть. Игровое упражнение «Пушинки». Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25-30 см), вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. 3 часть. Игровое упражнение «Прокати и поймай», прокатывание мяча друг другу из исходного положения, сидя на иполу, ноги врозь. Дистанция 2 м.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	26.02	
	Март				
73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Пособия. Кубики по количеству детей, доска.	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 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). 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 исходное положение (4 раза). 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 (по 2–3 раза). Основные виды движений. «Ровным шагом». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий.	02.03	

		Март			
74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Пособия. Кубики по количеству детей, доска.	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 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). 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 исходное положение (4 раза). 3. 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). Основные виды движений. Прыжки «Змейкой». Подвижная игра «Кролики». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	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. Повторить 2–3 раза.	03.03	
75	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Пособия. Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз). Основные виды движений. Прыжки «Через канавку». Подвижная игра «Найди свой цвет». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	Из шнуров (веревки) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см) (рис. 16). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8–10 раз.	05.03	

76	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Пособия. Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу враспынную. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте. Основные виды движений. Катание мячей друг другу «Точно в руки». Подвижная игра «Найди свой цвет». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. 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 (10–12 раз).	09.03	
77	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, равновесии. Пособия. 2 доски.	1 часть. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе – руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2 часть. Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум лежащим, параллельно друг другу доскам парами, держась за руки. 3 часть. Подвижная игра «Догони свою пару».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	10.03	
78	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет 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	12.03	

	повышенной опоре. Пособия. Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.	1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза). Основные виды движений. «Брось – поймай». Подвижная игра «Зайка серый умывается». 3-я часть. Игра «Найдем зайку?».	выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).		
79	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Пособия. Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка.	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). Основные виды движений. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Подвижная игра «Лохматый пес». 3-я часть. Игра «Найдем зайку?».	Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2–3 раза).	16.03	

80	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперед на ладонях и ступнях. Пособия. Бруски высотой 10 см в количестве 8-10 шт.	1 часть. Игровое упражнение «Смело шагай, смотри не зевай». Ходьба в колонне по одному переменным шагом правой и левой ногой (руки на поясе) с перешагиванием брусков, расстояние между брусками два шага ребенка. 2 часть. Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение вперед на ладонях и ступнях – как «медвежата», дистанция 5 м. 3 часть. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	17.03	
81	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Пособия. Кубики 10 шт., гимнастическая скамейка, обручи (рули), флажки: красный, желтый, зеленый.	1-я часть. 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). 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза). Основные виды движений. Ползание «Медвежата». Подвижная игра «Автомобили». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».	Дети -«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «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 раза). Равновесие.	19.03	
82	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками	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	23.03	

	устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Пособия. Кубики 10 шт., гимнастическая скамейка, обручи (рули), флажки: красный, желтый, зеленый.	вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. 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 исходное положение (3–4 раза). Подвижная игра «Автомобили». Основные виды движений. Равновесие. 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.		
83	Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах. Пособия. Шнур.	1 часть. Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, в колонне по одному, по команде педагога выполняя поворот и продолжение ходьбы. 2 часть. Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур на двух ногах, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги на всю стопу. 3 часть. Подвижная игра «Пастух и стадо».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	24.03	
84	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Пособия. 3-4 дуги, 2 доски.	1-я часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 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 (3–4 раза). 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 исходное положение (3–4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).	На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2–3 раза).	26.03	

		Основные виды движений. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие. Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). 3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».			
85	Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах. Пособия. Кубики 5-6 шт., набивные мячи 4 шт.	1 часть. Игровое упражнение «Ловкие ребята». Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя бег враспынную между предметами и продолжение ходьбы. 2 часть. Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. 3 часть. Подвижная игра «Орел и птички».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	30.03	
86	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Пособия. По 2 кубика на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, 2 шнура.	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. 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 исходное положение (3–4 раза). 2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. 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). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья. Основные виды движений. Равновесие. Подвижная игра «Тишина». 3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».	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. Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2–3 раза.	31.03	
Апрель					
87	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на	1-я часть. Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево),	Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети	02.04	

	повышенной опоре. Пособия. По 2 кубика на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, 2 шнура.	поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз). Основные виды движений. Прыжки «Через канавку». Подвижная игра «Тишина». 3-я часть. Игра «Найди и промолчи».	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.		
88	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом. Пособия. Кубики по количеству детей, канат 2- 2,5 м.	1 часть. Игровое упражнение «Быстро возьми». По кругу разложены кубики. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять кубик. 2 часть. Игровое упражнение «Пройди по канату». Ходьба по канату боком приставным шагом, пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 3 часть. Подвижная игра «Пастух и стадо».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	6.04	
89	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Пособия. Косички и обручи по количеству детей, 5-6 мячей большого диаметра.	1-я часть. 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). 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). 1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).	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. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.	7.04	

		Основные виды движений. Прыжки из кружка в кружок. Подвижная игра «По ровненькой дорожке». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.			
90	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Пособия. Косички и обручи по количеству детей, 5-6 мячей большого диаметра.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» – дети разбегаются в рассыпную 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). 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). 1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). Основные виды движений. Упражнения с мячом. «Точный пас». Подвижная игра «Мыши в кладовой». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	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.	09.04	
91	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Пособия. Гимнастическая скамейка, 5-6 кубиков.	1 часть. Игровое упражнение «Самолеты». 2 часть. Игровое упражнение «Пройди по мостику». Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руеи на поясе, сойти со скамейки, не прыгая. 3 часть. Подвижная игра «Лиса в курятнике».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	13.04	
92	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Пособия. Мячи среднего диаметра по	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине	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	14.04	

	количеству детей.	ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте. Основные виды движений. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мы топаем ногами». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.		
93	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Пособия. Мячи среднего диаметра по количеству детей.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза). Основные виды движений. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Подвижная игра «День и ночь». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся 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. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.	16.04	
94	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Пособия. Кегли 5-6 шт.	1 часть. Игровое упражнение «Пройди не задень». Ходьба в колонне между кеглями, стараясь не задеть их. 2 часть. Игровое упражнение «Веселые лягушата». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	20.04	

		3 часть. Подвижная игра «Бездомный заяц».			
95	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Пособия. Обручи по количеству детей, кубики 4-5 шт., гимнастическая скамейка.	1-я часть. 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. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза). Основные виды движений. Ползание «Проползи – не задень». Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя 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. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).	21.04	
96	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Пособия. Обручи по количеству детей, кубики 4-5 шт., гимнастическая скамейка.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на сигнал остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.	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.	23.04	

		Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза). Основные виды движений. Равновесие «По мостику». Подвижная игра «Наседка и цыплята». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.			
97	Упражнять в прыжках в прямом направлении. Пособия. Мешочки по количеству детей.	1 часть. Игровое упражнение «Догони свою пару». Перебежки с одной стороны зала на другую. 2 часть. Игровое упражнение «Пингвины». Прыжки на двух ногах в прямом направлении с мешочком, зажатым между колен. 3 часть. Игровое упражнение «Котят и щенят».	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	27.04	
98	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Пособия. Кольца по количеству детей, гимнастическая скамейка, шнуры 2 шт.	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса). 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 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). Основные виды движений. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Подвижная игра. «Мыши в кладовой». 3-я часть. «Где спрятался	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук). Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания.	28.04	

		мышонок».			
99	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Пособия. Кольца по количеству детей, гимнастическая скамейка, шнуры 2 шт.	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцаброса). 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. 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). Основные виды движений. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Подвижная игра. «Кот и мыши». 3-я часть. «Найди игрушку».	Затем дети приступают к выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.	30.04	
Май					
100	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Пособия. Мячи по количеству детей, кубики 8-10 шт., гимнастическая	1-я часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза). 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч,	Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени	4.05	

	скамейка.	вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). Основные виды движений. Прыжки «Паращютисты». Подвижная игра «Воробышки и кот». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.		
101	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Пособия. Мячи по количеству детей, кубики 8-10 шт., гимнастическая скамейка.	1-я часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону). Основные виды движений. Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Орел и воробы». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Дети распределяются на небольшие группы по 4–5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем.	07.05	
102	Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах. Пособия. Две доски.	1 часть. Игра «Найди свой цвет». 2 часть. Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум параллельно лежащим доскам парами, держась за руки. 3 часть. Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	11.05	

103	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Пособия. Флажки по количеству детей, мячи, гимнастическая скамейка.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). Основные виды движений. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10–12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб.	12.05	
104	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Пособия. Флажки по количеству детей, мячи, гимнастическая скамейка.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз). Основные виды движений. Ползание по скамейке. Подвижная игра «Мыши в кладовой».	Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.	14.05	

		3-я часть. Ходьба в колонне по одному.			
105	Упражнять детей в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах. Пособия. Шнуры 2 шт., мячи по количеству детей.	1 часть. Игра «Бездомный заяц». 2 часть. Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке». Дети выполняют прыжки на правой или левой ноге, продвигаясь вперед. 3 часть. Игровое упражнение «Перебрось и поймай», перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	18.05	
106	Мониторинг.			19.05	
107	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Пособия. Платочки по количеству детей, две доски, шнур.	1-я часть. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – «мышки»; бег в колонне по одному. 2-я часть .Общеразвивающие упражнения с платочками (30х30 см). 1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо, влево, вправо. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком (выполняется под счет воспитателя или удары в бубен), в чередовании с небольшой паузой. Основные виды движений. Равновесие. Подвижная игра «Найди свой цвет». 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски.	21.05	
108	Упражнять в лазанье	1 часть. Игровое упражнение «Мышки - норушки».	Темп упражнения средний.	25.05	

	боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур. Пособия. Шнур, 2 стойки, мячи 5-6 шт.	Лазанье боком под шнур (высота 50 см), стараясь не задеть его руками. 2 часть. Игровое упражнение «Перебрось и поймай». Перебрасывание мяча через шнур из-за головы и ловля его после отскока. 3 часть. Подвижная игра «Пастух и стадо».	Игра выполняется небольшой подгруппой детей.		
109	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 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. Основные виды движений. Ползание между предметами, не задевая их. 3 часть. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.	26.05	
110	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Пособия. Кольца по количеству детей, гимнастическая скамейка, шнуры 2 шт.	1-я часть. 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. 2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса). 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в	Затем дети приступают к выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.	28.05	

		правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза). Основные виды движений. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Подвижная игра. «Кот и мыши».3-я часть. «Найди игрушку».			
--	--	--	--	--	--