

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

Принята на педагогическом совете  
Частного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад Сказочный»  
Протокол № 5  
от 27 августа 2021 г.

Утверждаю заведующий  
Частного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад Сказочный»  
Мухамадуллина  
Приказ №  
от 27 августа 2021 г.



## **Рабочая программа по организованной образовательной деятельности «Физическая культура»**

**Образовательная область:** Физическая культура.

**Возрастная группа:** подготовительная группа (6-7 лет)

Срок реализации программы: 2021 – 2022 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)

**Гизутдинова Ильмира Фаридовна, воспитатель**  
(Ф.И О. педагога (ов), составившего рабочую программу)

г. Казань, 2021 г.

Календарно-тематическое планирование  
**Физическая культура**

Раздел  
**Физическая культура.**  
доминирующая область

**Подготовительная группа**

Воспитатель Гизутдинова Ильмира Фаридовна  
Количество занятий 151  
всего в год

В неделю 3

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

**Пояснительная записка**

В подготовительной группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью 30 минут в утренние часы с сентября по май, в июне, июле и августе проводятся занятия на улице 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

**Характеристика возрастных возможностей детей 6 -7 лет.**

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

Коммуникативная компетентность появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пылкостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития детей 6 -7 лет:** одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

## **Задачи развития:**

1. Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
2. Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;
3. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
4. Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
5. Закреплять навыки счёта в подвижных играх;
6. Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
7. Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
8. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
9. Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
10. Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников.**

#### **К концу учебного года дети могут:**

| Знать                                                                                 | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Иметь представление                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности. | Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения.<br>Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений.<br>Сохранять динамическое и статическое равновесие.<br>Сохранять скорость и темп бега.<br>Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие. отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель.<br>Энергично подтягиваться на скамье различными способами.<br>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, по канату.<br>Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.<br>Вести мяч и забрасывать в кольцо.<br>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.<br>Выполнять действия с ракеткой и воланом.<br>Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъёмы и спуски с горы. | О самосовершенствовании.<br>О способах укрепления своего здоровья. |

### **Режим реализации программы**

| Общее количество образовательных ситуаций в год | Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю | Длительность непосредственно образовательной ситуации | Форма организации образовательного процесса |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 151                                             | 3 раза в неделю                                              | 30 минут                                              | групповая                                   |

Программой предусмотрено проведение:

- диагностических занятий - 2
- практических занятий - 149

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического пособия:**

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 1988. - 143 с.: ил.

Педагогический анализ знаний и умений детей проводится два раза в год

**Продолжительность диагностического периода:**

Стартовая диагностика: 07.10.2021 – 11.10.2021 г.,

Итоговая диагностика: 19.05.2022 – 23.05.2022 г.

### План праздников и развлечений.

| Сентябрь, октябрь, ноябрь.                                  | Декабрь, январь, февраль.                                                                                                                       | Март, апрель, май.                                                                  | Июнь.                                                   |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1.«Олимпийские надежды».<br>2. «Путешествие в спортландию». | 1. «23 февраля – день защитника»<br>2. «Зимний физкультурный праздник».<br>3. Школа светофорных наук (викторина по правилам дорожного движения) | 1. «День здоровья».<br>2. «Веселые старты»<br>3. Папа, мама, я - спортивная семья». | 1. «Лето»<br>2. Фестиваль «Детство-это свет и радость». |

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре (подготовительная группа)

| № | Задачи                                                                                        | Содержание НОД                                                                                                                                                                                                  | Методические указания                                                                                      | Дата проведения по плану | Дата проведения фактическая |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
|   |                                                                                               | Сентябрь                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                            |                          |                             |
| 1 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении | <b>1 часть.</b> Разминка.<br><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i><br>1. И. п.— основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; | 02.09                    |                             |

|   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|   | равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.                                                                                   | <p>3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх; 2 — исходное положение;</p> <p>3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>3 часть. Основные виды движений</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p>                                                                                                                                                                                             | <p>бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.</p> <p>Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места.</p> <p>Перестроение в колонну по три.</p> |       |  |
| 2 | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | <p><b>1 часть.</b> Построение в две шеренги. Разминка.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.</p> <p>«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.</p> <p>«Догони свою пару». Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15-20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде тем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p> | <p>Разминка.</p> <p>Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                     | 06.09 |  |
| 3 | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции;                                                                                                                                       | <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 07.09 |  |

|   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|   | <p>развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>                                                             | <p>умеренном темпе, переход на ходьбу и нерестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. ] — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 —присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 ра за подряд). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>высоту поднятой вверх руки ребенка.</p> <p>Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.</p> <p>Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> |       |  |
| 4 | <p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Разминка.</p> <p>Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 09.09 |  |



|   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|   |                                                                                                                                                                                                                       | <p>под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.</p> <p><i>Основные виды движения</i></p> <p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).</p> <p>2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).</p> <p>3. Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |  |
| 5 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>                                                                                   | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета ми, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Быстро встань в колонну!» Игравщие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза.</p> <p>«Прокати обруч».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра «Великаны и гномы».</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд</p>                                                       | 13.09 |  |
| 6 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i></p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — ис ходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Подвижная игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует</p> | 14.09 |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|   | переползание по гимнастической скамейке.                                                                                                                                                                                                                       | <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать равновесие на осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                            | <p>подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя.</p> <p>Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |
| 7 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i> 1. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить</p> | <p>Подвижная игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.</p> <p>Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.</p> | 16.09 |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|   |                                                                                                                                                                                                                                   | поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.<br><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Удочка».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |  |
| 8 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.                                                                                              | <b>1 часть.</b> Разминка.<br><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i><br>«Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. Задание выполняется 3—4 раза.<br>«Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза.<br>Подвижная игра «Совушка».<br><b>3 часть.</b> Игра «Летает — не летает».                                                                                                                                                                                                                                                                     | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м.<br>Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).                                                                                                                                                                                                                                          | 20.09 |  |
| 9 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | <b>1 часть.</b> Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.<br>Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.<br><b>2 часть.</b><br>Общеразвивающие упражнения с палками<br>1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).<br>2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (5 раз).<br>3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз).<br><i>Основные виды движений</i><br>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.<br>Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. | Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом.<br>После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны.<br>При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза. | 21.09 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p> <p>Подвижная игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бежит в круг, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
| 10 | <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.</p> <p>Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p> <p><b>2 часть.</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения с палками</p> <p>1.И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1 -2 — поднять ноги вверх</p> <p>ред-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),</p> <p>2.И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево.</p> <p>Повторить по 3 раза в каждую сторону.</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе.</p> <p>Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).</p> <p>2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Главное — спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выпол</p> | <p>«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд</p> | 23.09 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                               | няется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получит<br>ся бег с перешагиванием).<br><b>3 часть.</b><br>Игра «Прокати обруч».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
| 11 | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».                                                                                  | <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.<br><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i><br>«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет е1—8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.<br>«Провели мяч». Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно) (рис. 3).<br>«Круговая лапта».<br><b>3 часть.</b> Игра «Фигуры». | «Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.                                                                                                                                 | 27.09 |  |
| 12 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | <b>1 часть.</b> Разминка.<br><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i><br>1. И. п.— основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).<br>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).<br>3.И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз).<br>4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).<br>5.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на  | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.<br>Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места.<br>Перестроение в колонну по три. | 28.09 |  |

|         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |       |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|         |                                                                                                                                                                                                                                 | <p>месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>3 часть. Основные виды движений</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                              |       |  |
| 13      | <p>Приучать детей действовать по сигналу; развивать ловкость, выдержку, глазомер.</p> <p>Совершенствовать умение двигаться враспынную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.</p> | <p><b>1 часть. Игра Береги предмет</b></p> <p>Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одного то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре. Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.</p> <p><b>2 часть. Игра Лохматый пес</b></p> <p>Дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами</p> <p><b>Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос.<br/>Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит.<br/>Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим что-то будет!</b></p> <p>После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.</p> <p><b>3 часть. Материал для повторения.</b></p> <p>«Быстро в колонну!» Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается ведущий, который ведет ее к месту, обозначенному кубиком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Дети должны запомнить цвет кубика и свое место в колонне. На сигнал воспитателя играющие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20—25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры время бега можно сократить.</p> | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p> | 30.09 |  |
| Октябрь |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |       |  |

|    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 14 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Обицеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза).</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | Подвижная игра «Перелет птиц». На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособия — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!»* дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателем обязательна. | 04.10 |  |
| 15 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Обицеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1-8 — прыжки на левой, пауза и повторить.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>I. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Разминка.<br>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 05.10 |  |

|    |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                         | <p>темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)(3-4 раза).</p> <p>3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу па рами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.</p> <p><b>3 часть.</b> Материал для повторения «Мяч над головой». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.</p>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |
| 16 | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.                                               | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Перебрось — поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).</p> <p>«Не попадись». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбирают другие водящие.</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Фигуры».</p> | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем па движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см). | 07.10 |  |
| 17 | Мониторинг                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11.10 |  |
| 18 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию | <p><b>1 часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с обручем</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 —</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем        | 12.10 |  |



|    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    | движений в упражнениях с мячом.                                                                                                                                                                         | <p>отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра «Эхо».</p> | <p>приглашается вторая группа детей.</p> <p>Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей).</p> <p>Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга.</p> <p>Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз.</p> |       |  |
| 19 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с обручем</i></p> <p>1.И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу 1 — повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра «Эхо».</p>                                             | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p>                                                                                                                                                                                                                                                   | 14.10 |  |
| 20 | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.                                                                                        | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18.10 |  |

|    |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                        | <p>мешочка с песком.</p> <p>По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят.</p> <p>«Перепрыгни — не задень». Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |
| 21 | <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</i></p> <p>1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «7—8»). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза).</p> | <p>После показа и объяснения дети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза). Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя</p> | 19.10 |  |

|    |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                        | <p><i>Основные движения</i></p> <p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна.</p>                                                                                                                                                                                                                  |       |  |
| 22 | <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала и группа детей малочисленна). Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед голову набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>Следить за безопасностью детей при проведении занятия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 21.10 |  |
| 23 | <p>Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>                                 | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Успей выбежать». Игроки встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стоять!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три*» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>Подвижная игра «Не попадись».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                  | <p>«Мяч водящему».</p> <p>Игроки становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.</p> | 25.10 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 24 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.) | 26.10 |  |
| 25 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.) | 28.10 |  |

|        |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|        |                                                                                                                                                                                   | 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).<br><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
| Ноябрь |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
| 26     | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.                                                               | <b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи тателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); перс- ход на ходьбу.<br><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i><br>«Лягушки». Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5—2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.<br>«Не попадись».<br>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».<br><b>3 часть.</b> Игра «Эхо».                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Не попадись». Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 01.11 |  |
| 27     | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | <b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.<br><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i><br>1.И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).<br>2.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).<br>3.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться;<br><i>Основные движения</i><br>1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.<br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).<br>Эстафета с мячом «Мяч водящему».<br><b>3 часть.</b> Игра «Угадай чей голосок?» Водящий встает в центр зала | Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо. Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6—8 коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2—3 раза.<br>Для проведения эстафеты играющие строятся в 3-4 колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом | 02.11 |  |

|    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                      | и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:<br>Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг,<br>А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голоюк.<br>Слов «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя).<br>Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.<br>ходное положение. То же влево (6 раз).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | большого диаметра. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый в колонне, он поднимает мяч над головой. Воспитатель отмечает команду-победителя.                                                                                                             |       |  |
| 28 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу;<br>упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | <b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.<br><b>2 часть.</b> <i>Обицеразвивающие упражнения</i><br>1. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 — 2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — 4 — исходное положение. То же левой ногой (6 — 8 раз).<br>2. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 — 2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3 — 4 — исходное положение (6 раз).<br>3. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1 — 8». Повторить 3 раза.<br><i>Основные виды движений</i><br>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.<br>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно.<br>3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.<br><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Догони свою пару». | Подвижная игра.<br>Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному | 08.11 |  |
| 29 | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и                                                                                          | <b>1 часть.</b> На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей сто                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Следить за безопасностью детей при проведении занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 09.11 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    | прыжками.                                                                                                                                                                                       | <p>роне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см).</p> <p>Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).</p> <p>«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |
| 30 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой {6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Фигуры».</p> | <p>После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке.</p> <p>Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.</p> <p>Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.</p> | 11.11 |  |
| 31 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</b></p> <p>1.И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 2-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15.11 |  |

|    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                 | <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>3.Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды - победителя.</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Фигуры».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
| 32 | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.            | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>1.Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют 3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.</p> <p>2.«Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра «Затейники».</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16.11 |  |
| 33 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</p> | <p>Ведение мяча. Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p> <p>2. Лазанье под дугу. Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не</p> | 18.11 |  |



|    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                        | <p>2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги).</p> <p>3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>касаясь ее верхнего края, затем подоити к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).</p>                                                             |       |  |
| 34 | <p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком</i></p> <p>1.И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1 -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>2.Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p>                                                                                                                             | 22.11 |  |
| 35 | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>              | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей). По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.</p> <p>Подвижная игра «По местам». Играющие образуют круг Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять</p>                                           | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.</p> | 23.11 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                            | место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.<br><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |  |
| 36 | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5—6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз)</p> <p>3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Нogu ставить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.)</p> <p>Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждого мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами.</p> <p>Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами.</p> | 25.11 |  |
| 37 | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.</p> <p>Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).</p> <p><i>Основные движения</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 29.11 |  |

|         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|         |                                                                                                                                                                                                     | <p>1.Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p> <p>2.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
| 38      | Закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.                                  | <p><b>1 часть.</b> Материал для повторения.</p> <p><b>2 часть. Игра. Цветные автомобили</b></p> <p>Дети размещаются по краям зала, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, де, имеющие круг этого цвета разбегаются по залу в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.</p> <p>Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>3 часть. Игра - Где постучали?</b></p> <p>Дети стоят в кругу. Водящий встает в середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг сзади, останавливается возле кого-нибудь, стучит палочкой и кладет ее так, что бы не было видно. Отходит в сторону и говорит «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали и подойти к тому у кого спрятана палочка. Отгадав он становится на место ребенка за которым была спрятана палочка, а тот становится водящим.</p> | <p>Материал для повторения. «Салки».</p> <p>Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.</p> <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30.11 |  |
| Декабрь |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
| 39      | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врас сыпную.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Передай мяч». Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p> <p>«С кочки на кочку». По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега</p>                                     | <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей,</p> | 02.12 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                           | реки». Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса».<br><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
| 40 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | <b>1 часть. Общеразвивающие упражнения в парах</b><br>1.И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).<br>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).<br>3.И.п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).<br><b>2 часть. Основные движения</b><br>1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют.<br>2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала.<br>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.<br><b>III часть.</b> Подвижная игра «Хитрая лиса».                                                                                                            | <b>Основные движения</b><br>1.Равновесие. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).<br>2.Прыжки. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.<br>3.Бросание. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди. | 06.12 |  |
| 41 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | <b>1 часть. Общеразвивающие упражнения в парах</b><br>1.И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 —2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».<br>2.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.<br><b>2 часть.</b><br><i>Основные виды движений</i><br>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая, Страховка воспитателем обязательна.<br>2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).<br>3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2—3 раза).<br><b>3 часть.</b> Игра «Пингвины». | Материал для повторения.<br>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 07.12 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 42 | Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Пройди — не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6—8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову.</p> <p>«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет. Главное — чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.                                                                                                                                                      | 09.12 |  |
| 43 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.                        | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расст-е 6 м).</p> <p>2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 р.</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p> | Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим. | 13.12 |  |

|    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                     | Подвижная игра «Салки с ленточкой».<br><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо!».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
| 44 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).</p> <p>2.Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.</p> <p>3.Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.</p> <p><b>3 часть.</b> Материал для повторения.</p> <p>Игра «Перемена мест».</p> | Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика* нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется. | 14.12 |  |
| 45 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.                      | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками».</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Пройди — не урони». Ходьба «змейкой» между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки (рис. 8).</p> <p>«Из кружка в кружок». Вдоль стены зала кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в коней своей колонны с внешней стороны (2-3 раза).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Материал для повторения.<br>«Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.                                                                                                                                                                           | 16.12 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                    | <p>Игровое упражнение «Стой!». Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!»- На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется.</p> <p>3 часть. Материал для повторения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
| 46 | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p>3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бежит в круг и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.</p> | <p>При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу.</p> <p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна. Гимнастические скамейки переворачивают, и дети выполняют ползание на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед за счет хвата рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> | 20.12 |  |

|    |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                             | <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |
| 47 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).</p> <p><b>3 часть.</b> <i>Основные движения</i></p> <p>1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. Исходное положение — стойка ноги врозь; у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Способ выполнения по выбору детей.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5–6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5–2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с внешней стороны и встать в конец своей колонны. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по под-группам).</p> | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p>                                                                                                                                                                                             | 21.12 |  |
| 48 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.                   | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Пас на ходу».</p> <p>«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается команда-победитель. Повторить 2—3 р.</p> <p>«Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапли».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>«Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить 2—3 раза.</p> | 23.12 |  |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
| 49 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.                                                                                             | <p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>4.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p> | <p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек.</p> <p>Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6-8 м). После того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается команда для выполнения задания второй шеренгой. Повторить 2-3 раза.</p> | 27.12 |  |
| 50 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Тренировать отдельные группы мышц, развивать умение передавать характерные признаки образа. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1.И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра. <b>Факиры</b></p> <p>Дети сидят, ноги скрестно, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены. Голова опущена, подбородок касается груди. Глаза закрыты.</p> <p>Под соответствующую музыку у детей «оживают» сначала кисти, затем поднимаются руки и голова, корпус вытягивается вперед-вверх.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Разминка.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28.12 |  |

|        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 51     | Развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.                  | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> Основные виды движений</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.</p> <p><b>3 часть. Игра - Гуси-лебеди</b></p> <p>На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной — стоит пастух. Сбоку — логово, в котором живет волк. Остальное — луг. Выбираются дети исполняющие роли волка и пастуха, остальные — гуси. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся.</p> <p><b>Пастух: Гуси, гуси!</b></p> <p><b>Гуси: Га-га-га!</b></p> <p><b>Пастух: Есть хотите?</b></p> <p><b>Гуси: Да-да-да!</b></p> <p><b>Пастух: Так летите.</b></p> <p><b>Гуси: Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой!</b></p> <p><b>Пастух: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!</b></p> <p>Гуси, расправив крылья, летят, а волк старается их поймать. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных.</p> | <p>Разминка.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.</p> <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p>            | 30.12 |  |
| Январь |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
| 52     | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.</p> <p>«Кто дальше бросит?» Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10—12 м от детей.</p> <p>«По дорожке проскользи». Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Материал для повторения.</p> <p>Игра «Охотники и соколы!». На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза.</p> | 10.01 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                         | или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами.<br><b>3 часть.</b> Материал для повторения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
| 53 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с палкой</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) ло обозначенной линии (дистанция 10 м).</p> <p>Подвижная игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами. Главное — уверенно, сохраняя правильную осанку и без потери предмета, выполнить задание.</p> <p>Упражнение выполняется в среднем темпе.</p> <p>Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы (4-5 предметов; расстояние между предметами один шаг ребенка). Используя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают через препятствия подряд без остановки (2 раза).</p> <p>Ведение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону зала (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами (2 раза).</p> | 11.01 |  |
| 54 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с палкой</i></p> <p>1.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. ] — мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13.01 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                       | <p>положение. Выполняется насчет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |  |
| 55 | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».</p> | <p><b>1 часть.</b> Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Кто быстрее». Играющие образуют круг, в центре круга снеговик. В руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети прыжками (как зайчики) продвигаются до снеговика и кладут свои снежки примерно в метре от него. Поворачиваются крутом и прыжками возвращаются на исходную линию. После небольшого отдыха дети снова направляются к снеговика, забирают снежки и возвращаются на свое место. Воспитатель отмечает первых трех участников. В зависимости от физической подготовленности детей игру повторяют.</p> <p>«Проскользи — не упади». Дети по очереди выполняют разбег и скольжение по ледяной дорожке (длина 2,5—3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Для осуществления страховки педагог находится сбоку дорожки (примерно на середине). Вторая группа детей в это время катает друг друга на санках (заранее определяются пары детей, примерно равных по физическим возможностям).</p> <p>После того как дети несколько раз выполняют скольжение по дорожке, подается сигнал к обмену заданиями.</p> <p>Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.</p> | <p>Подвижная игра «Два Мороза». На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз — красный нос и Мороз — синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят: Мы два брата молодые. Два мороза удалые, Я Мороз — красный нос, Я Мороз — синий нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Все играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.</p> | 17.01 |  |

|    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 56 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком</i></p> <p>1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями.</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Совушка».</p> | Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями. Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по количеству пособий). | 18.01 |  |
| 57 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком</i></p> <p>1.И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей).</p> <p>2.Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.).</p> <p>3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Совушка»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную                                                                                                                                                                            | 20.01 |  |
| 58 | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея;                                                                       | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5-6 снежков. Первая группа выстает на исходную линию</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Разминка.<br>Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий — Снежная                                                                                                                                                                                                                       | 24.01 |  |

|    |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    | игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».                                                                | (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия 5—6 м, третья — 8—10 м. Определяется победитель.<br>«Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий — кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2—2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.<br>Игра «Два Мороза».<br><b>3 часть.</b> Ходьба в умеренном темпе между постройками.                                                                                                                                                                                                                                     | королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.                                                                                                                                                                         |       |  |
| 59 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | <b>1 часть.</b> Разминка.<br><b>2 часть.</b> Основные движения<br>1.Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение.<br>2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.<br>3.Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.<br>Задание<br>Детей можно разделить на две группы: одна выполняет упражнение в равновесии, а вторая прокатывает мячи друг другу (сидя ноги врозь, дистанция 3 м).<br><b>III часть.</b> Подвижная игра «Удочка». | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). | 25.01 |  |
| 60 | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.               | <b>1 часть.</b> Разминка.<br><b>2 часть.</b> Игровые упражнения<br>«Хоккеисты». Играющие строятся в две шеренги. В руках у каждого игрока шайба и клюшка. На исходную линию выходит первая шеренга; дети свободно располагаются в 2-3 шагах друг от друга. Задание: провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м), стараясь не отрывать клюшку от шайбы, а затем забить шайбу в ворота (несколько ворот строятся из снега заранее). Затем упражняется вторая группа. И так попеременно несколько раз.<br>Катание друг друга на санках (пары образуют из детей, примерно равных по физическим возможностям). Воспитатель определяет примерное пространство при катании на санках и обеспечивает своевременную смену ролей.                                                                                                                                                                                                        | Разминка.<br>Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается до рожа длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.                                                                                                                                                                       | 26.01 |  |

|         |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|         |                                                                                                                                                                                                                         | Игра «Два Мороза».<br><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
| 61      | Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание. Формировать умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу. | <p><b>1 часть. Игра.</b><br/><b>Найди свой цвет</b><br/>Воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах зала, возле флажков определенного цвета. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет» дети собираются у флага соответствующего цвета.</p> <p>Игра может сопровождаться музыкальным оформлением. Как усложнение, когда игра освоена детьми, можно менять ориентировочные флажки местами, располагая их в разных местах игровой площадки.</p> <p><b>2 часть. Игра.</b><br/><b>Солнышко и дождик</b><br/>Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После слов «Дождик!», они бегут на свои места. Игра может проходить с музыкальным сопровождением. После того как игра хорошо освоена, слова можно заменять звуковыми сигналами.</p> <p><b>3 часть.</b> Материал для повторения.</p>                                                                                                                                                           | Материал для повторения.<br>«Лягушки и цапли». Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очередности. | 31.01 |  |
| Февраль |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
| 62      | <p>Развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.</p> <p>Развивать внимательность; закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами игры.</p>          | <p><b>1. Мышеловка</b><br/>Играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают<br/>Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.<br/>Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.<br/>По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.</p> <p><b>2. У кого мяч?</b><br/>Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который стоит в центре. Остальные игроки плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.<br/>Воспитатель дает кому-нибудь мяч, и дети за спинами передают его друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Он говорит «Руки!» и тот к кому обращаются должен выставить обе руки. Если водящий угадал, он берет в руки мяч и становится в круг. Игрок у которого забрали мяч становится водящим.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 01.02 |  |

|    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 63 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 —выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).</p> <p>2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>Подвижная игра «Паук и мухи», В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий-паук. Остальные дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p> | При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей. | 03.02 |  |
| 64 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</b></p> <p>1.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Материал для повторения. «Передача мяча в шеренге». Играющие строятся в 3-4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении, Первый в шеренге получает мяч, все дети снова                                                                                                                                                                                                                                                             | 07.02 |  |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).</p> <p>3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плот но друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>3 часть.</b> Материал для повторения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду-победителя. Игра повторяется.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
| 65 | <p>Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».</p>                                                                                                                      | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«По ледяной дорожке». Дети делятся на две группы. Первая группа упражняется в скольжении. После разбега по утрамбованному снегу надо проскользить по ледяной дорожке, на ее середине присесть, затем продолжить скольжение. Страховка воспитателем обязательна. Вторая группа в это время катает друг друга на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>«По местам». По кругу или в две шеренги одна напротив другой ставят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу воспитателя дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро занять места на санках (по возможности не перепутав и сев на свое место). Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Поезд».</p> | <p>«Поезд». Катание друг друга на санках по кругу. После одного полного круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим возможностям).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 08.02 |  |
| 66 | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с обручем</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 —обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).</p> <p>2.И. п. —стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой,</p>                                                                                           | <p>Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом).</p> <p>При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа</p> | 10.02 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>Подвижная игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                  | <p>бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.</p>             |       |  |
| 67 | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с обручем</i></p> <p>1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3.И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза)</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза).</p> <p>2.Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза).</p> <p>3.Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу.</p> <p>Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой.</p> | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p> | 14.02 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                               | <p>Воспитатель объявляет команду-победителя.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |
| 68 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>                                                | <p><b>1 часть.</b> «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Точная подача». Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.</p> <p>«Попрыгунчики». Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Два Мороза».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15.02 |  |
| 69 | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Обицеразвивающие упражнения с палкой</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 — палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 р).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — 2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1, Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> | <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди.</p> <p>При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков).</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами.</p> | 17.02 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                               | <p>3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.</p> <p>Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны.</p> <p>Повторить 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |
| 70 | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p> | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с палкой</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 — палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 р).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p> <p>2.Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза).</p> <p>3.Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p>                         | 21.02 |  |
| 71 | <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>                                                                                            | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Гонки санок». Дети делятся на две группы. На исходную линию в одну шеренгу ставят санки, и дети садятся на санки верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!» дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10-15 м). Воспитатель отмечает первых трех участников. Вторая группа детей занимает место на линии старта. Первая группа отдыхает (каждая группа выполняет задание 2 раза).</p> <p>«Пас на клюшку». Дети становятся парами, в руках у каждого ребенка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.</p> | 22.02 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу.<br><b>3 часть.</b> Игра «Фигуры».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
| 72 | Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве. Формировать умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать начинать движение и останавливаться по сигналу. | <b>1 часть. Воробушки и автомобиль</b><br>Дети сидят на стульчиках на одной стороне зала. Это «воробушки» в гнездышках. На противоположной стороне – воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Воробышки полетели» дети поднимаются со стульев, бегают по залу, размахивая руками. По сигналу воспитателя «Автомобиль» , дети убегают на свои стульчики.<br>После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.<br><b>2 часть. Основные виды движений</b><br>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.<br>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Страховка воспитателем обязательна.<br>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.<br><b>3 часть.</b> Игра «Затейники». | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.                                                                                                                                                                                                                                                             | 24.02 |  |
| 73 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на                                                                                                                                                       | <b>1 часть.</b> Разминка.<br><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения</b><br>1.И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).<br>2.И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).<br>3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).<br><i>Основные виды движений</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на | 28.02 |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|      | сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.                                                                                                                                                                                                    | <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>2.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>3.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</p> <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                 | другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
| Март |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
| 74   | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1.И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туло-вища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).</p> <p><b>3 часть.</b></p> <p><b>Игра - Поезд</b></p> <p>Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем свободно двигаются друг за другом, двигая руками, имитируя движения колес. Роль паровоза сначала исполняет воспитатель. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку.</p> <p>Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.</p> | Разминка.<br>Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три. | 01.03 |  |
| 75   | Формировать умение                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>1 часть. Воробушки и автомобиль</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Следить за безопасностью детей при                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 03.03 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    | <p>двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве.</p> <p>Формировать умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать начинать движение и останавливаться по сигналу.</p> | <p>Дети сидят на стульчиках на одной стороне зала. Это «воробушки» в гнездышках. На противоположной стороне – воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Воробушки полетели» дети поднимаются со стульев, бегают по залу, размахивая руками. По сигналу воспитателя «Автомобиль», дети убегают на свои стульчики.</p> <p>После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.</p> <p><b>2 часть. Основные виды движений</b></p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе.</p> <p>Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.</p> <p><b>4 часть. Игра «Затейники».</b></p> | <p>проведении подвижных игр на улице.</p>                                                                                                                                                                          |       |  |
| 76 | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>                                                                                                                                                                          | <p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнуть локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p> | 10.03 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>сторону).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
| 77 | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>                                                                                          | <p><b>1 часть.</b> Разминка.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</i></p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 — 2 — присед, мяч вперед; 3 — 4 — вернуться в исходное положение (6 — 8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — 2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3 — 4 — исходное положение.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3 — 4 раза).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p><b>3 часть.</b> Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> | <p>Разминка.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p>                           | 14.03 |  |
| 78 | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. Совершенствовать умение подлезания под веревку, не задевая ее; развивать ловкость, внимание; действовать по сигналу; воспитывать</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Не попадись». Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра <b>Наседка и цыплята</b></p> <p>Дети изображающие цыплят вместе с наседкой находятся за натянутой веревкой. Наседка выходит из дома и зовет цыплят «ко-ко». По ее зову цыплята подлезая под веревкой бегут к ней. На</p>                                                                                                                | <p>Найди свой цвет.</p> <p>Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.</p> | 15.03 |  |



|    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    | взаимовыручку, товарищество.                                                                                                                                                       | слова «Большая птица» цыплята быстро убегают. Когда цыплята убегают в дом, можно приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |
| 79 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i></p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).</p> <p>3.И.п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>2.Прыжки. Выполняется шеренгами.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Равновесие . Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>2Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхлест первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> | 17.03 |  |
| 80 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i></p> <p>1. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!»</p> <p>Определяется команда-победитель.</p>                                                          | 21.03 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                 | <p>воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>2.Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |
| 81 | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.                                                                                           | <p><b>1 часть.</b> На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см).</p> <p>Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Затейники».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).</p> <p>«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> | 22.03 |  |
| 82 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</i></p> <p>1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой {6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по</p> | <p>После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке.</p> <p>.</p>                            | 24.03 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                   | <p>гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы)</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Фигуры».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |
| 83 | <p>Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</i></p> <p>1.И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</li> <li>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</li> <li>3. Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды - победителя.</li> </ol> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Фигуры».</p> | <p>Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.</p> <p>Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.</p> | 28.03 |  |
| 84 | <p>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>                                                                       | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному).</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют 3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». «Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.</p>                                                                                                                                                                                    | 29.03 |  |

|        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|        |                                                                                                                                                           | Подвижная игра «Не оставайся на полу». «Не задень».<br><b>3 часть.</b> Игра «Затейники».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
| 85     | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугой, в равновесии.          | <p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6-8 раз).</li> <li>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).</li> <li>И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</li> </ol> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</li> <li>Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги).</li> <li>Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Выполняется двумя колоннами.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>1. Ведение мяча. Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. Посигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p> <p>2. Лазанье под дугу. Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края, затем подойти к след пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).</p> | 31.03 |  |
| Апрель |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
| 86     | Формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом. | <p><b>1.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</li> <li>И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. Игра.</p> <p>На одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:<br/><b>Огуречик, огуречик не ходи на тот кончик,<br/>Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 04.04 |  |

|    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                           | <p>паузой между сериями прыжков.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</li> <li>2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.</li> <li>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна.</li> </ol> <p><b>3 часть. Игра Огуречик... огуречик...</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>После окончания речевки, дети убегают в свой дом. воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза. После того как игра освоена детьми роль мышки можно поручать наиболее активным детям.</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
| 87 | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения</b></p> <p>Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей). По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Подвижная игра «По местам».</p> <p>Играющие образуют круг Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.</p>                                                                 | 05.04 |  |
| 88 | <p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>                                        | <p><b>1 часть.</b> Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</li> <li>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 —выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</li> </ol>                                                                                                                                                                                                               | <p>Упражнение на равновесие. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо). Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно до конца дистанции (2 р). Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У</p> | 07.04 |  |

|    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                           | <p>3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</li> <li>3. Переброска мячей в шеренгах.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).</p>                                            |       |  |
| 89 | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p> | <p><b>1 часть.</b> Разминка. Игра «Быстро возьми».</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</li> <li>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</li> <li>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</li> <li>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p>                            | 11.04 |  |
| 90 | <p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>                                        | <p><b>1 часть.</b> Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i></p> <p>И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами.</p> <p>Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).</p> <p>Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3</p> | 12.04 |  |

|    |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                             | <p>И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 — 2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3 — 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа, слева попеременно, и так до конца дистанции. Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).</p> |       |  |
| 91 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Разминка. Игра «Быстро возьми».</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</i></p> <p>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на го лове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p>                                                                                                                                                                                               | 14.04 |  |
| 92 | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.                  | <p><b>1 часть.</b> Игровое задание «Быстро в шеренгу».</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Перешагни — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6~8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс), Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное — удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.</p> <p>«С кочки на кочку». Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.</p>                                                                                                                                                                                     | 18.04 |  |

|    |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                      | ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию.<br>Игровое задание повторяется.<br>Подвижная игра «Охотники и утки».<br><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |  |
| 93 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | <b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.<br><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i><br>И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).<br>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).<br>И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).<br><i>Основные виды движений</i><br>1. Прыжки в длину с разбега.<br>2. Броски мяча друг другу в парах.<br>3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».<br>Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.<br>Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.<br>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.<br>Подвижная игра «Мышеловка».<br><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. | Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.<br>Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.<br>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой. | 19.04 |  |
| 94 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину                                              | <b>1 часть.</b> Разминка.<br><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i><br>И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 —                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Разминка.<br>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 21.04 |  |



|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    | с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.                                        | <p>приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —</p> <p>обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носка</p> <p>ми ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух</p> <p>ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто</p> <p>рение прыжков (2-3 раза).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>2.Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                        | поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.                                                                                                                               |       |  |
| 95 | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | <p><b>1 часть.</b> Разминка. «Слушай сигнал».</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).</p> <p>«Пингвины». Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Разминка.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» останавливаться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> | 25.04 |  |

|    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 96 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b><br/> <i>Общеразвивающие упражнения с обручем</i><br/> И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.<br/> 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение(6-8 раз).<br/> И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).<br/> И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.<br/> <i>Основные движения</i><br/> 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.<br/> 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).<br/> 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.<br/> Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> | <p>Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).<br/> Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно).<br/> Выполняется колонной по одному.<br/> Страховка воспитателем обязательна.<br/> По сигналу педагога дети меняются заданиями.<br/> Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.</p> | 26.04 |  |
| 97 | Продолжать тренировать в ходьбе в колонне по одному, повторить прием метания мешочков.                                                                             | <p><b>1 часть.</b> Разминка.<br/> <b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с обручем</i><br/> И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).<br/> И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).<br/> И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках.<br/> 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).<br/> И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.<br/> 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение(6-8 раз).<br/> <i>Основные движения.</i><br/> 1.Метание мешочков на дальность.<br/> 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).<br/> 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                          | <p>Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м).<br/> Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.</p>                                                                                                                                                                           | 28.04 |  |

| Май |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 98  | Тренировать в прыжках и равновесии.                                                 | <p><b>1 часть. Основные виды движений</b></p> <p>1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p><b>2 часть.</b> Подвижная игра «Затейники».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.                                                                          | 03.05 |  |
| 99  | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.     | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Пройди — не задень». Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6—8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2—3 раза.</p> <p>«Пас ногой». Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5—2 м).</p> <p>«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч. Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> | «Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч. | 05.05 |  |
| 100 | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. | <p><b>1 часть.</b> Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда победитель. Повторить 2-3 раза.                                                                                                                                                                                                  | 10.05 |  |

|     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     |                                                                                                                                                                           | <p><b>2 часть. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке.</p> <p>На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на равновесие, на другой — упражнение с мячом.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>                                                                                                        |       |  |
| 101 | <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> | <p><b>1 часть.</b> Разминка</p> <p><b>2 часть. Основные движения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</li> <li>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</li> <li>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</li> </ol> <p>Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).</p> <p>Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями.</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Совушка».</p> | <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.</p>                                                                                  | 12.05 |  |
| 102 | <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> | <p><b>1 часть.</b> Разминка</p> <p><b>2 часть. Основные виды движений</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз).</li> <li>2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> | 16.05 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     |                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>3-4 м).</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове. «Кто дальше прыгнет». Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком.</p> <p><b>3 часть.</b> Подвижная игра «Совушка».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
| 103 | <p>Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p> <p><b>2 часть.</b><br/><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке.</p> <p>На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на равновесие, на другой — упражнение с мячом.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).</p> <p><b>3 часть. Игровые упражнения</b><br/>«Пас на ходу».<br/>«Брось — поймай». Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом.</p> | <p>«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2-3 раза.</p> | 17.05 |  |
| 104 | <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с</p>                                                                                                                                                  | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом</p>                                                                                                                                                              | 19.05 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | <p>продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>                                                                                                                                                                             | <p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1.И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> | <p>и т.д.).</p> <p>Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохраняя устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.</p> |       |  |
| 105 | <p>Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2-3 раза.</p> <p>«Брось — поймай». Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Прыжки через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по площадке, у каждого в руках короткая скакалка. Выполняют прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным подскоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами — с элементами футбола.</p>                                            | 23.05 |  |

|     |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     |                                                                                                                           | <p>задание с мячом.<br/>Прыжки через короткую скакалку.<br/><b>3 часть.</b> Игра по выбору детей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
| 106 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> | <p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.<br/><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</i><br/>И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).<br/>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).<br/>И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).<br/>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).<br/>И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).<br/>И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.<br/>Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.<br/><i>Основные виды движений</i><br/>1. Прыжки в длину с места.<br/>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).<br/>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).<br/>Подвижная игра «Горелки».<br/><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.<br/>Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом.<br/>Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).<br/>Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.</p> | 24.05 |  |
| 107 | Мониторинг                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 26.05 |  |
| 108 | <p>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>                      | <p><b>1 часть.</b> Разминка.<br/><b>2 часть.</b> <i>Игровые упражнения</i><br/>«Ловкие прыгуны». На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6—8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3—4 раза). Педагог отмечает команду-победителя.<br/>«Проведи мяч». Педагог ставит кубики в две линии (4—5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Разминка.<br/>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30.05 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками. «Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5—2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей).</p> <p>Игра «Мышеловка».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                              |       |  |
| 109 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>Воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно.</p> <p>Формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу.</p> | <p><b>1часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3— 4 — то же левой ногой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны;</p> <p>2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p><b>2 часть. Пробегти тихо</b></p> <p>Дети распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец зала. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит, какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.</p> <p><b>3 часть .Самолеты.</b></p> <p>Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.</p> | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p> | 31.05 |  |



| Июнь |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 110  | Учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.                                                                                                  | <p>1 часть. Материал для повторения.</p> <p>2 часть. Игра «Горелки»</p> <p>Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:</p> <p style="text-align: center;">«Гори, гори ясно,<br/>чтобы не погасло.<br/>Глянь на небо – птички летят,<br/>Колокольчики звенят.<br/>Раз, два, три – беги!»</p> <p>С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.</p> <p>Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.</p> <p>Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.</p>                                                                                                                                                                                                                   | <p>Материал для повторения.</p> <p>«Переноска мячей». Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.</p> | 02.06 |  |
| 113  | Учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп. | <p style="text-align: center;">«Мороз – красный нос»</p> <p>На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит:</p> <p style="text-align: center;">«Я мороз – красный нос.<br/>Кто из вас решится<br/>В путь дороженьку пуститься?»</p> <p>Дети отвечают хором:</p> <p style="text-align: center;">«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»</p> <p>После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:</p> <p>Мы два брата молодые,                    Я Мороз-Синий нос.<br/>Два мороза удалые,                        Кто из вас решится</p> | <p>Материал для повторения.</p> <p>«Быстро возьми». Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2—3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3-4 раза.</p>                                                                                                                                                                           | 06.06 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     |                                                                                                                                                                                                       | <p>Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?</p> <p>После ответа:</p> <p>«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»</p> <p>все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |       |  |
| 114 | <p>Учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.</p>                                                     | <p>«Коршун и наседка»</p> <p>В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              | 07.06 |  |
| 115 | <p>Учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.</p> | <p>«Краски»</p> <p>Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:</p> <p>-Тук! Тук!</p> <p>-Кто там?</p> <p>-Покупатель.</p> <p>-Зачем пришёл?</p> <p>- За краской.</p> <p>-За какой?</p> <p>-За голубой.</p> <p>Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.</p> | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p> | 09.06 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 116 | Учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.                                                                                                                                                                  | «Быстро возьми»<br>Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 13.06 |  |
| 117 | Развивать ловкость и быстроту; закреплять умение передвигаться по площадке в рассыпную.<br>Развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.                                                                                | <b>1. Автомобили</b><br>Каждый играющий получает руль. По сигналу водящего (поднят зеленый флажок) дети разбегаются в рассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется.<br>Игра проходит эмоциональнее под музыкальное сопровождение<br><b>2. Мы веселые ребята</b><br>Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят<br><b>Мы веселые ребята, любим бегать и скакать<br/>Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!</b><br>После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 14.06 |  |
| 118 | Формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях.<br>Формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность. | <b>1. Найди свой домик</b><br>С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая из которых становится у определенного места. По сигналу они разбегаются по залу в разные стороны. После сигнала «Найди свой домик» - дети должны собраться группами у того места, где стояли вначале.<br>После освоения игры, исходные дома можно менять местами. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.<br><b>2. Кролики</b><br>В одной стороне зала полукругом расставлены стулья – это клетки кроликов. На противоположной стул – это дом сторожа. Дети сидят на корточках за стульями. Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под стульями, а затем прыгают продвигаясь вперед. По сигналу «Бегите в клетки» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.<br>Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.     | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 16.06 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                       |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 119 | <p>Научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.</p> <p>Развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве.</p> | <p><b>1. Пузырь</b><br/>Дети вместе с воспитателем, взявшись за руки, образуют круг и проговаривают слова:<br/><b>Раздувайся пузырь, раздувайся большой. Оставайся такой да не лопайся.</b><br/>Играющие в соответствии с текстом отходят назад держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь!». Тогда играющие приседают на корточки и говорят «Хлоп!». И идут в центр круга со звуком «ш-ш-ш». затем снова становятся в круг.</p> <p><b>2. Где звенит колокольчик?</b><br/>Дети стоят на одной стороне зала. Воспитатель просит их отвернуться. В это время другой взрослый спрятавшись звенит колокольчиком. Детям предлагают послушать, где звенит колокольчик и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук. Звонить в колокольчик нужно сначала громко, затем понижать звук.</p>                                                                                                                | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 20.06 |  |
| 120 | <p>Закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию</p> <p>Закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.</p>                                                                      | <p><b>1. Цветные автомобили</b><br/>Дети размещаются по краям зала, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, те, имеющие круг этого цвета разбегаются по залу в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.<br/>Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>2. Где постучали?</b><br/>Дети стоят в кругу. Водящий встает в середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг сзади, останавливается возле кого-нибудь, стучит палочкой и кладет ее так, что бы не было видно. Отходит в сторону и говорит «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали и подойти к тому у кого спрятана палочка. Отгадав он становится на место ребенка за которым была спрятана палочка, а тот становится водящим.</p> | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 21.06 |  |
| 121 | <p>Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации.</p> <p>Закреплять умение двигаться враспынную, имитировать игровые движения, двигаться в</p>                                    | <p><b>1. Кот и мыши</b><br/>С одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей (высота 50 см.). на другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит:<br/><b>Кот мышей сторожит, притворился будто спит!</b><br/><b>Дети проползают под рейками и бегают.</b><br/>Воспитатель приговаривает:<br/><b>Тише, мыши, не шумите.</b><br/><b>И кота не разбудите!</b><br/>Дети бегают легко и бесшумно. Со словами «Кот проснулся», ребенок изображающий кота бежит за мышами. Дети не</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 23.06 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | соответствии с текстом.                                                                                                                                                                                                         | <p>подлезают под рейки, а вбегают в норки через неогороженную часть.</p> <p><b>2. У медведя во бору</b><br/> Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:<br/> <b>У медведя во бору</b><br/> <b>Грибы-ягоды беру.</b><br/> <b>А медведь не спит</b><br/> <b>И на нас рычит.</b><br/> Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |       |  |
| 122 | <p>Развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.</p> <p>Развивать внимательность; закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами игры.</p>                  | <p><b>1. Мышеловка</b><br/> Играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают<br/> <b>Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.</b><br/> <b>Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.</b><br/> По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.</p> <p><b>2. У кого мяч?</b><br/> Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который стоит в центре. Остальные игроки плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-нибудь мяч, и дети за спинами передают его друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Он говорит «Руки!» и тот к кому обращаются должен выставить обе руки. Если водящий угадал, он берет в руки мяч и становится в круг. Игрок у которого забрали мяч становится водящим.</p> | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 27.06 |  |
| 123 | <p>Приучать детей действовать по сигналу; развивать ловкость, выдержку, глазомер.</p> <p>Совершенствовать умение двигаться враспынную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.</p> | <p><b>1. Береги предмет</b><br/> Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одного то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре. Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.</p> <p><b>2. Лохматый пес</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 28.06 |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |       |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|      |                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами<br/> <b>Вот лежит лохматый пес,<br/> в лапы свой уткнувши нос.<br/> Тихо, смирно он лежит,<br/> не то дремлет, не то спит.<br/> Подойдем к нему, разбудим,<br/> и посмотрим что-то будет!</b><br/> После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |       |  |
| 124  | <p>Учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.</p> | <p>«Чья колонна скорее построится?»</p> <p>Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегут в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.<br/> 2 вариант.<br/> Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.</p> | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p> | 30.06 |  |
| Июль |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |       |  |
| 125  | <p>Учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.</p>                                                                                                      | <p>«Совушка»</p> <p>Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.<br/> 2 вариант.<br/> Выбирается две совы. Принимать интересные позы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p> | 04.07 |  |
| 126  | <p>Учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убегать врассыпную, не наталкиваясь друг на</p>                                                                                            | <p>«Бег шеренгами»</p> <p>Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p> | 05.07 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |       |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.                                                                                                                                           | дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями<br>2 вариант.<br>Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |       |  |
| 127 | Учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.                                                                | «Догони соперника»<br>Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.<br>2 вариант.<br>Дети убегают разными видами бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 07.07 |  |
| 128 | Развивать ловкость, быстроту; играть, соблюдая правила; совершенствовать прыжки на двух ногах.<br>Закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту; совершенствовать умение действовать по сигналу. | <b>1. Не попадись</b><br>Играющие располагаются вокруг шнура положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и из него по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, тот получает штрафное очко. Через 40-50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новым водящим.<br><b>2. Пожарные на учении</b><br>Дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец воспитатель отмечает того кто быстрее выполнил задание. Потом дается сигнал и бежит следующая пара детей. | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 11.07 |  |
| 129 | Развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве, бег враспынную.<br>Развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть,                                                                         | <b>1. Ловишки с ленточками</b><br>Дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.<br>Игру можно проводить с усложнением:<br>- в кругу стоят двое ловишек.<br>- ловишки нет, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 12.07 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |       |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | соблюдая правила.                                                                                                                                                                                   | <p>у мальчиков.</p> <p><b>2. Не оставайся на полу</b><br/>         Выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бежит по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |       |  |
| 130 | <p>Развивать ловкость, быстроту реакции, учить действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве. Развивать увертливость, ловкость, быстроту.</p>                                       | <p><b>1. Лиса и куры</b><br/>         На одной стороне зала находится курятник (можно использовать скамейки). На насесте сидят куры. На другой стороне – нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насестов и свободно передвигаются по свободному пространству. Со словами «<b>Лиса!</b>» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в свою нору. Когда водящий поймает 2-3 кур, выбирается другой ловишка.</p> <p><b>2. Ловишки</b><br/>         Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны пробежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалит, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p> | 14.07 |  |
| 131 | <p>Развивать быстроту реакции, ловкость; закреплять умение согласовывать игровые действия со словами. Развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры.</p> | <p><b>1. Два мороза</b><br/>         На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из них. Водящие - Мороз Красный нос и Мороз Синий нос встают посередине, лицом к играющим и произносят текст<br/> <b>Я – Мороз Красный нос. Я – Мороз Синий нос.</b><br/> <b>Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?</b><br/>         Играющие хором отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!"<br/>         После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются их поймать и заморозить. «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись и до окончания пробежки стоят не двигаясь.</p> <p><b>2. Сети</b><br/>         Одни дети встают по кругу и держат обручи. Другие - «рыбки» - снуют туда-сюда через обручи. Далее возможны варианты:<br/>         1. Щука гоняется за рыбками.<br/>         2. Дети с обручами медленно двигаются, по сигналу бегут по кругу, и тогда из него не возможно выбраться<br/>         3. Дети с обручами стоят неподвижно и только по сигналу начинают двигаться.<br/>         Ведется подсчет улова.</p> | <p>Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице.</p> | 18.07 |  |



|     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 132 | <p>Совершенствовать ловкость, силу, смекалку; развивать координацию движений.</p> <p>Закреплять знания детей о летающих и не летающих объектах; воспитывать выдержку, терпение.</p> | <p><b>1. Воздушный футбол</b><br/>Дети из положения сидя, зажимая ногами брусок, перекатываются на спину и бросают брусок через сетку, в ворота или вдаль. Вместо бруска можно использовать мяч.</p> <p><b>2. Летает, не летает</b><br/>Дети стоят или сидят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если предмет летает.<br/>Возможен вариант с мячом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 19.07 |  |
| 133 | <p>Дать знания о различных парходах, старинных парусниках, предметах такелажа</p> <p>Развивать игровую фантазию, умение соблюдать правила игры.</p>                                 | <p><b>1. Море волнуется</b><br/>Играющие сидят на стульях, каждому присваивается определенное название. Затем капитан начинает двигаться по внешнему кругу, называя предметы, необходимые для плавания. Все названные предметы встают. На слова «Море волнуется!» дети начинают двигаться под музыку, изображая движения волн. Команда капитана «Море утих!» служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Оставшийся без стула становится</p> <p><b>2. Почта</b><br/><b>Игра начинается с переключки игроков и водящего:</b><br/><b>Динь, динь, динь!</b><br/>- Кто там?<br/>- Почта!<br/>- Откуда?<br/>- Из города...<br/>- А что в том городе делают?<br/>Водящий может сказать, что танцуют, поют, рисуют и т.д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов. Потом фанты выкупаются, выполняя.</p> | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 21.07 |  |
| 134 | <p>Совершенствовать согласованность движений.</p> <p>Учить различать и имитировать крики различных птиц; развивать умение ориентироваться с закрытыми глазами.</p>                  | <p><b>1. У Мазалы</b><br/>Участники сидят на стульях, выбирают деда Мазалы. Все остальные отходят от него и договариваются, что будут показывать. После чего идут и говорят:<br/><b>«Здравствуй, дедушка Мазаль с длинной белой бородой, с карими глазами, с белыми усами»</b><br/>- Здравствуйте, детки! Где вы были, что делали?<br/>- Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем.<br/>Все выполняют движения, о которых договаривались. Когда дед отгадает, играющие разбегаются, а он их ловит.</p> <p><b>2. Птицелов</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 25.07 |  |

|        |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |       |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
|        |                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Играющие выбирают себе названия птиц. Встают в круг, в центре птицелов с завязанными глазами. Птицы водят хоровод</p> <p><b>Во лесу в лесочке,<br/>На зеленом дубочке<br/>Птички весело поют.<br/>Ах, птицелов идет,<br/>Он в неволю нас возьмет. Птицы, улетайте!</b></p> <p>Птицелов хлопает в ладоши и начинает искать птиц. Кого поймали, кричит подражая какой-либо птице. Водящий должен угадать имя игрока и птицу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |       |  |
| 135    | <p>Развивать внимательность, умение следить за своими ответами в ходе игры, закреплять знания об окружающем.</p> <p>Развивать внимание, память, ловкость.</p>                                                                              | <p><b>1. Черный, белый не берите, «Да» и «Нет» не говорите</b></p> <p>Игра начинается так:<br/><b>Вам прислали сто рублей,<br/>Что хотите, то купите,<br/>Черный, белый не берите,<br/>«Да», «Нет» не говорите.</b></p> <p>После этого водящий ведет разговор, задавая вопросы. Тот кто сбился в ответе, отдает водящему фант. После игры, проштрафившиеся выкупают свои фанты, выполняя различные задания.</p> <p><b>2. Четыре стихии</b></p> <p>Играющие становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом какое либо из слов стихии (например - воздух). Тот кто поймал мяч должен назвать обитателя воздуха. Если названа земля – животное, если вода – рыбы. При слове огонь все должны несколько раз повернуться кругом, помахивая рукам</p> | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 26.07 |  |
| 136    | <p>Учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.</p> | <p><b>«Перемена мест»</b></p> <p>Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 29.07 |  |
| Август |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |       |  |
| 137    | <p>Учить детей перебрасывать с одной</p>                                                                                                                                                                                                   | <p><b>«Собери флажки»</b></p> <p>На поле, площадке расставлены флажки через каждые 8-10м. в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 01.08 |  |

|     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | стороны площадки на другую, стараясь быстро поднять флажок, держать флажки крепко, стараясь не уронить. Развивать у детей ловкость, быстроту движений, координацию, внимание. | первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду ещё на 2 меньше. Таким образом, если играют 10 детей то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. по сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем 4 и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.<br>Усложнение: до флажков добраться прыжками с продвижением вперёд на двух ногах.                                              |                                                                       |       |  |
| 138 | Учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.                                  | «Будь внимателен»<br>На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.<br>2 вариант<br>Детям сразу сказать, какой предмет принести. Прибежать взять предмет и поднять его вверх. | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 02.08 |  |
| 139 | Учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.                                   | «Салки – не попади в болото»<br>На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.<br>Осаленный ловишкой выходит из игры.<br>2 вариант.<br>Ловишка стоит в центре круга начерченного на земле или выложенного из шнура. Дети забегают в круг и выбегают из круга, а Ловишка пытается осалить того, кто не успевает выбежать из круга.                                                                                                                      | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 04.08 |  |
| 140 | Учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу,                   | «Жмурки»<br>Выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.<br>2 вариант.<br>Если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за                                                                                                                                                     | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 08.08 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |       |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | ловкость, быстроту действий.                                                                                                                                                                                                             | которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |       |  |
| 141 | <p>Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро.</p> <p>Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.</p>                                                                                           | <p><b>1. Найди себе пару</b><br/>Для игры необходимы платочки по количеству детей. половина платочков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются. На слова «Найди пару!» дети имеющие одинаковые платочки встают парой. В случае если ребенок остался без пары, играющие говорят «Ваня, Ваня не зевай, быстро пару выбирай».</p> <p>Слова воспитателя можно заменить звуковым сигналом. Игра эмоциональней проходит с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>2. Удочка</b><br/>Играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.</p> | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 09.08 |  |
| 142 | <p>Закреплять знание цвета и оттенков; совершенствовать навыки основных движений.</p> <p>Закреплять знания о цветах (или каких либо других предметах, например спортивный инвентарь), совершенствовать реакцию, скоростные качества.</p> | <p><b>1. Краски</b><br/>Выбирают хозяина и двух продавцов. Все остальные игроки – краски, которые выбирают себе цвета. Покупатель стучится:<br/>- Кто там?<br/>- Покупатель.<br/>- Зачем пришел?<br/>– За краской.<br/>- За какой?<br/>- За голубой.<br/>Если данной краски нет, хозяин говорит<br/>- Скачи на одной ножке по голубой дорожке.<br/>Выигрывает тот покупатель, который угадал больше красок.</p> <p><b>2. Цветы</b><br/>Каждый играющий выбирает себе цветок. По жребию выбранный цветок начинает игру. Он вызывает любой другой цветок, например мак. Мак бежит, а роза его догоняет. Потом мак может назвать любой другой цветок. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман.</p>                                                                                                                                                                  | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 11.08 |  |
| 143 | <p>Развивать логическое мышление, учить играть коллективом.</p> <p>Учить формировать</p>                                                                                                                                                 | <p><b>1. Подбери пару</b><br/>Детям предлагается пара слов, находящихся в определенной логической связи. Например: причина-следствие, род-вид. Необходимо к указанному третьему слову подобрать из ряда уже имеющихся, то слово, которое находится с ним в той же</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 15.08 |  |

|     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |       |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | последовательность в словах, запоминать предыдущие слова, согласовывать движения со словами.                                                                                      | логической связи.<br>Например: школа – обучение, больница – доктор, ворота – футбол ит.д.<br>И третьи слова: ученик, лечение, больной, мяч, футболка.<br><b>2. Снежный ком</b><br>Групповая игра заключается в постепенном формировании последовательности слов, причем каждый следующий участник игры должен воспроизвести все предшествующие слова с сохранение их последовательности, добавив к ним свое слово.<br>Игра проводится с передачей мяча.                                                                                                                                             |                                                                       |       |  |
| 144 | Способствовать развитию внимания.<br>Способствовать развитию внимания, совершенствовать умение самостоятельно организовываться, успокаиваться.                                    | <b>1. Запретный номер</b><br>Играющие встают в круг. Нужно выбрать цифру, которую нельзя говорить, вместо нее надо хлопнуть в ладоши, молча нужное количество раз.<br><b>2. Слушай команду</b><br>Дети идут под музыку. Когда музыка замолкает все останавливаются и слушают произнесенную                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 16.08 |  |
| 145 | Учить детей обосновывать свое решение, подбирать слова, противоположные указанному.<br>Закрепить знания детей о различных птицах; совершенствовать умение соблюдать правила игры. | <b>1. Противоположное слово</b><br>Предложить детям подобрать слова противоположные по смыслу к данным.<br>Для слов допускающих неоднозначное значение (например - сырой), предлагается найти все возможные слова противоположного смысла и обосновать свое решение.<br><b>2. Птицы</b><br>Играющие выбирают хозяйку и ястреба. Остальные - птицы. Прилетает ястреб. Хозяйка говорит:<br>- <b>Зачем пришел?</b><br>- <b>За птицей!</b><br>- <b>За какой?</b><br>Ястреб называет. Если названной птицы нет, хозяйка прогоняет его. Игра продолжается до тех пор, пока ястреб не переловит всех птиц. | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 18.08 |  |
| 146 | Совершенствовать умение соблюдать правила игры, развивать навык классификации, выделение наиболее значимых признаков.<br>Закреплять знания детей о различных видах рыб,           | <b>1. Угадай слово</b><br>Детям предлагается угадать названия произвольно выбранных предметов, задавая при этом уточняющие вопросы, на которые можно получить ответ «Да» или «Нет».<br><b>2. Ловля рыб</b><br>Игроки делятся на две группы. Одни становятся напротив других на расстоянии нескольких шагов. Одна группа – рыболовы, вторая – рыбы. В начале игры у них происходит разговор:<br>- <b>Что вы вяжете? (рыбы)</b><br>- <b>Невод. (рыбаки имитируют движения)</b>                                                                                                                        | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 22.08 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |       |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | совершенствовать умение действовать по правилам.                                                                                                                                                                                           | <p>- <b>Что вы будете ловить?</b></p> <p>- <b>Рыбу.</b></p> <p>- <b>Какую?</b></p> <p>- <b>Щуку.</b></p> <p>- <b>Ловите.</b></p> <p>Рыбы поворачиваются и бегут до черты. Рыбаки стараются выловить как можно больше рыбы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |       |  |
| 147 | <p>Развивать творческую фантазию, воображение, пластику движения.</p> <p>Развивать творческую фантазию, умение вживаться в образ, передовая характерные движения, выполнять движения одновременно с текстом</p>                            | <p><b>1. Винт</b><br/>И.П. Основная стойка. Корпус поворачивается вправо и влево. Руки свободно следуют за корпусом.<br/>Раз, два, три, четыре, пять –<br/>Тебе в космос улетать!</p> <p><b>2. Шалтай–болтай</b><br/>Педагог проговаривает слова:<br/><b>Шалтай-болтай сидел на стене</b><br/><b>Шалтай-болтай свалился во сне...</b><br/>Ребенок поворачивает туловище вправо – влево. На слова «Свалился во сне»<br/>Резко наклоняет корпус вниз.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 23.08 |  |
| 148 | <p>Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации.</p> <p>Закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.</p> | <p><b>1. Кот и мыши</b><br/>С одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей (высота 50 см.). на другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит:<br/><b>Кот мышей сторожит, притворился будто спит!</b><br/><b>Дети проползают под рейками и бегают.</b><br/>Воспитатель приговаривает:<br/><b>Тише, мыши, не шумите.</b><br/><b>И кота не разбудите!</b><br/>Дети бегают легко и бесшумно. Со словами «Кот проснулся», ребенок изображающий кота бежит за мышами. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через неогороженную часть.</p> <p><b>2. У медведя во бору</b><br/>Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:<br/><b>У медведя во бору</b><br/><b>Грибы-ягоды беру.</b><br/><b>А медведь не спит</b><br/><b>И на нас рычит.</b><br/>Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.</p> | Следить за безопасностью детей при проведении подвижных игр на улице. | 25.08 |  |
| 149 | Повторить ходьбу и бег с выполнением                                                                                                                                                                                                       | <p><b>1 часть.</b> Игровое задание «По местам».</p> <p><b>2 часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения на гимнастических</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Игровое задание «По местам». Игроки делятся на 3—4 команды (по        | 29.08 |  |

|     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.                                                                                                         | <p><i>скамейках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).</li> <li>И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).</li> <li>И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).</li> </ol> <p><b>3 часть.</b> Игровое задание «Поймай мяч»</p> | 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза. |       |  |
| 150 | Учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление. | <p><b>1</b> часть. Материал для повторения.<br/> <b>2</b> часть. «Ловишки» (с ленточками)</p> <p>Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг».</p> <p>После подсчета пойманных, игра повторяется.</p> <p>2 вариант</p> <p>Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Материал для повторения.<br>«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен (рис. 5). По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Через 30 секунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. Повторить 2—3 раза.                       | 30.08 |  |
| 151 | Развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.<br>Развивать                                                          | 1. Мышеловка<br>Играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают<br>Ах, как мыши надоели, развелось их просто                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1. Мышеловка<br>Играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные                                                                                                                                                                                                                                   | 31.08 |  |

|  |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>внимательность;<br/>закреплять умение<br/>выполнять игровые<br/>действия в<br/>соответствии с<br/>правилами игры.</p> | <p>страсть.<br/>Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.<br/>По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.</p> <p>2. У кого мяч?</p> <p>Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который стоит в центре. Остальные игроки плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.</p> <p>Воспитатель дает кому-нибудь мяч, и дети за спинами передают его друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Он говорит «Руки!» и тот к кому обращаются должен выставить обе руки. Если водящий угадал, он берет в руки мяч и становится в круг. Игрок у которого забрали мяч становится водящим.</p> | <p>– мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают<br/>Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.<br/>Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.<br/>По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.</p> <p>2. У кого мяч?</p> <p>Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который стоит в центре. Остальные игроки плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.</p> <p>Воспитатель дает кому-нибудь мяч, и дети за спинами передают его друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Он говорит «Руки!» и тот к кому обращаются должен выставить обе руки. Если водящий угадал, он берет в руки мяч и становится в круг. Игрок у которого забрали мяч становится водящим.</p> |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|