

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

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

Составлена на основе примерной программы
«Образование по школам»
Примерная основная общеобразовательная программа
математического образования
средней общеобразовательной школы

Рабочая программа по организованной образовательной деятельности «Физическая культура»

Образовательная область: Физическая культура.

Возрастная группа: старшая группа (5-6 лет)

Срок реализации программы: 2021– 2022 учебный год

(наименование программы)

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

Миннизянова Айгуль Ханифовна, воспитатель
(Ф.И О. педагога (ов), составившего рабочую программу)

г. Казань, 2021 г.

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура

Раздел
Физическая культура.
доминирующая область

Старшая группа

Воспитатель: Миннизянова Айгуль Ханифовна

Количество занятий 112
всего в год

В неделю 3

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

Пояснительная записка

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью 25 минут в утренние часы с сентября по май, в июне, июле и августе проводятся занятия на улице 3 раза в неделю продолжительностью 25 минут.

Характеристика возрастных возможностей детей 5 -6 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. К концу дошкольного возраста социальная компетентность ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и д.р.

Коммуникативная компетенция проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

Интеллектуальная компетенция проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

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 пытливостью 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 5-6 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Задачи развития:

- Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строение и функциях человеческого тела.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
- Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического пособия:

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 1988. - 143 с.: ил.

**Требования к уровню подготовки воспитанников.
К концу учебного года дети могут:**

Знать	Уметь	Иметь представление
Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выбрасывать маховую ногу вверх в скоростном беге. Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с коня и полукона.	О сохранении и укреплении своего здоровья, О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

	Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину.	
--	--	--

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	25 минут	групповая

Программой предусмотрено проведение: диагностических занятий – 2, практических занятий - 149.

Педагогический анализ знаний и умений детей проводится два раза в год

Продолжительность диагностического периода:

Стартовая диагностика: 08.10.2021 – 12.10.2021 г.,

Итоговая диагностика: 20.05.2022 – 24.05.2022 г.

План праздников и развлечений.

Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Декабрь, январь, февраль.	Март, апрель, май.	Июнь.
1.«Олимпийские надежды». 2. «Путешествие в спортландию».	1. «Зимний физкультурный праздник». 2. «23 февраля – день защитника» 3. «Правила твои друзья! Забывать друзей нельзя» (вопросы для викторины по правилам дорожного движения)	1 .«День здоровья». 2.«Веселые старты».	1. «Лето» 2. Фестиваль «Детство-это свет и радость».

Календарно-тематическое планирование по физкультуре (старшая группа)

№	Задачи	Содержание НОД	Методические указания	Дата проведения по плану	Дата проведения фактическая
Сентябрь					
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу	При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная	02.09	

	<p>сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении. 2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1—руки в стороны; 2—руки вверх, подняться на носки; 3—руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1—руки в стороны; 2—наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка 1, руки на поясе. 1—2—присесть, руки вынести вперед; 3—4—вернуться в исходное положение Основные виды движений. <p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.</p>	<p>координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.</p> <p>Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.</p>		
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении. 2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: основная стойка 1, руки на поясе. 1—2—присесть, руки вынести вперед; 3—4—вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2 — правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в 	<p>При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы,</p>	<p>03.09</p>	

	<p>продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой</p> <p>4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 - 8 Выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3.</p> <p>2.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.</p> <p>Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.</p>	<p>спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.</p> <p>Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.</p>			
3	<p>Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнурка, ленточки для игры.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).</p> <p>Игровое упражнение</p> <p>«Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место.</p> <p>2 часть.</p> <p>игровые упражнения.</p> <p>1.«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется</p> <p>2. «Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>	07.09	

		обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»		
4	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнурка, ленточки для игры.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. 2 часть. игровые упражнения. 1. «По мостику». Из шнурков или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой 2. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). 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 бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим. 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Следить за техникой выполнения упражнений.	09.09
5	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Пособия. Мячи (диаметр	1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.	Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. Для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать	10.09

	<p>6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.</p> <p>II часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</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— вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательным. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.</p> <p>Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.</p>			
6	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на пояссе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.</p> <p>II часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение</p>	<p>Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. Для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное</p>	14.09	

		<p>2. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p> <p>2. Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.</p> <p>Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.</p>		
7	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.	<p>1 часть.</p> <p>Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании).</p> <p>2 часть.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1.«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Мы, веселые ребята». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловушка. Играющие хором произносят:</p> <p>«Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать,</p>	<p>При беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.</p>	16.09	

		<p>Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!»</p> <p>После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>		
8	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.	<p>1 часть.</p> <p>Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании).</p> <p>2 часть.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1.«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточко друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх.</p> <p>Подвижная игра «Мы, веселые ребята». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:</p> <p>«Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!»</p> <p>После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>	<p>При беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.</p>	17.09
9	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в	<p>1 часть.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточко выполняют вначале ползание, а</p>	21.09

	<p>ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуре.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).</p>	<p>При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.</p> <p>2 часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на пояссе голову и спину держать прямо. <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.</p> <p>В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами</p>		
10	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуре.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).</p>	<p>1 часть.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p> <p>При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.</p> <p>2 часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2— наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге 2. И. п.: сидя на нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение 3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух 	<p>Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточко выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.</p> <p>В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами</p>	23.09	

		<p>ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p> <p>2. Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>			
11	<p>Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих.</p> <p>Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.</p> <p>3 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.),ложенными в одну линию.</p>	<p>Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.</p>	24.09	
12	<p>Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по</p>	<p>1 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.</p> <p>2 часть.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1.«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8- 10 раз).</p> <p>3 часть.</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми». дети образуют круг и по</p>	<p>Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.</p>	28.09	

	количеству детей, 6—8 кеглей.	сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два 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 2—3 раза.			
13	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.	<p>1 часть.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.</p> <p>Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непрерывно; ходьба в колонне по одному и вразсыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.</p> <p>2 часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1 — присесть, палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2 — поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 — палку вверх; 2 — наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке</p> <p>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове</p> <p>3 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>	<p>Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.</p> <p>При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям.</p> <p>После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочек.</p> <p>Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флагок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.</p>	30.09	

14	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.</p> <p>Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непрерывно; ходьба в колонне по одному и вразсыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.</p> <p>2 часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>2. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2—прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—прыжком ноги врозь, палку вверх; 2—вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м)</p> <p>2. Подвижная игра «Мы, веселые ребята».</p> <p>3 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>	<p>Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.</p> <p>При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям.</p> <p>После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка.</p> <p>Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флагок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.</p>	01.10	
15	<p>Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному и вразсыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).</p> <p>2 часть.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймет его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.</p> <p>Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.</p>	<p>Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.</p>	05.10	

		3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).		
16	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании). 2 часть. Игровые упражнения. «Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза). 3 часть. «Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	07.10
17	Мониторинг			08.10
18	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнурки и перебрасывании мяча. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнурков (косичек), 2 гимнастические скамейки.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево . 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону . 3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение . 4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проналивать); 2— вернуться в исходное положение . Основные виды движений 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.	12.10

		2. Прыжки на двух ногах через шнурсы, расположенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.). 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»		
19	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнурсы и перебрасывании мяча. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнурков (косичек), 2 гимнастические скамейки.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег вразсыпную, ходьба вразсыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 — вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге 2. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3—4 — то же другой ногой 3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге; на счет 5—8 — прыжки на левой ноге; 9—12 — прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза. Основные виды движений 1. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнурков. Дети выстраиваются в две колонны и поточко выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки. 2. Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) — это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе. После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.	14.10
20	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола);	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег вразсыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу. 2 часть. Игровые упражнения. Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попаременно правой и левой рукой; при	Ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Мяч при передаче не должен посыпаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.	15.10

	<p>упражнять в прыжках.</p> <p>Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей</p>	<p>этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти.</p> <p>После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков.</p> <p>Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посыпаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.</p> <p>Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. .достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
21	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.</p> <p>Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловушек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены.</p> <p>Мяч при передаче не должен посыпаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.</p>	19.10
22	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, расположенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим 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—7 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.</p> <p>1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — влево (б раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую согнутую в колене ногу,</p>	<p>Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и</p>	21.10

	<p>20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).</p>	<p>коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	<p>осуществить страховку</p>		
23	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p> <p>Пособия.</p> <p>2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.</p> <p>2. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1—присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2—вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8—прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).</p> <p>2. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.</p> <p>После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта).</p> <p>Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу.</p>	<p>Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку</p>	22.10	

		<p>Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>		
24	<p>Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Пособия.</p> <p>Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.</p> <p>Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.</p> <p>Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.</p> <p>По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно.</p>	26.10
25	<p>Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Пособия.</p> <p>Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.</p> <p>По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно.</p>	28.10

26	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой рукой</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки вперед; 2 — поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4 — прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8 — то же влево</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.</p>	29.10	
----	--	---	---	-------	--

Ноябрь

27	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.</p> <p>Пособия. Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнурков, 6—8 брусков,</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнурсы, расположенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Отбей волан». Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети</p>	<p>Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.</p>	02.11	
----	--	---	--	-------	--

	ракетки и воланы для игры в бадминтон.	меняются ролями. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.		
28	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 маты (или поролоновые коврики).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—поднять обруч вперед; 2—вверх, вертикально; 3—вперед; 4—вернуться в исходное положение, (5—6 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1—поворот туловища вправо, руки прямые; 2—вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). 3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). Основные виды движений. 1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгвая (2—3 раза). 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.	04.11
29	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 маты (или поролоновые коврики).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании. 2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3—присесть, положить обруч; 4—выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед	На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!	09.11

		<p>грудью.</p> <p>1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4—вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу.</p> <p>Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).</p> <p>Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточко двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два матра (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.</p> <p>2. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.</p>	<p>Пастух. Есть хотите?</p> <p>Гуси. да, да, да!</p> <p>Пастух. Так летите!</p> <p>Гуси. Нам нельзя:</p> <p>Серый волк под горой</p> <p>Не пускает нас домой.</p> <p>Пастух. Так летите, как хотите,</p> <p>Только крылья берегите!</p> <p>Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запяянуть). Пойманые гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух.</p>	
30	<p>Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».</p> <p>Пособия.</p> <p>Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.</p>	<p>1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона).</p> <p>(3—4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:</p> <p>«Ровным кругом друг за другом</p> <p>Мы идем за шагом шаг.</p> <p>Стой на месте! дружно вместе</p> <p>Сделаем вот так...»</p> <p>дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра</p>	<p>«Посадка картофеля»</p> <p>По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполняют задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек</p>	11.11

		повторяется с другим водящим (3—4 раза).		
31	<p>Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.</p>	<p>1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, - бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.</p> <p>После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят слова: после слов дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).</p>	<p>Игра малой подвижности «Затейники».</p> <p>«Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! дружно вместе Сделаем вот так...»</p>	12.11
32	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 — руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 — опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 — поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p>	<p>Все три упражнения выполняются раздельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.</p> <p>После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.</p>	16.11

	(диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).</p> <p>3. Переbrasывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.</p> <p>После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>			
33	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).</p> <p>2. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4--- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.</p> <p>Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.</p> <p>Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и</p>	<p>Все три упражнения выполняются раздельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.</p> <p>После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.</p>	18.11	

		<p>т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней реек гимнастической стенки.</p> <p>При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>		
34	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3—прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>Все три упражнения выполняются раздельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.</p> <p>После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.</p>	19.11
35	<p>Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м).</p> <p>«Поймай мяч». другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удается, он меняется местами с</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>	23.11

	диаметра, 10—12 кеглей, бруски.	проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами. 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».		
36	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. 2 часть. Игровые упражнения. «Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Следить за техникой выполнения упражнений.	25.11
37	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флагштоку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2—обруч назад; 3—обруч вперед; 4—переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4—5 раз). 2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2—присесть, обруч вынести вперед; 3—4—вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1—поднять обруч вверх; 2—наклониться вправо, руки прямые; 3—прямо, обруч вверх; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (6—7 раз). Основные виды движений. 1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно. После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполняют упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.	26.11

38	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>Пособия.</p> <p>Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2—поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4—вернуться в исходное положение. То же к левой ноге</p> <p>2. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12..</p> <p>3. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2—вернуться в исходное положение</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояссе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать</p> <p>В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.</p> <p>Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.</p>	30.11	
----	--	---	---	-------	--

Декабрь

39	<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражняться в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флагштоку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2—наклониться, коснуться ободом носка правой ноги;</p> <p>3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).</p> <p>2. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на пояссе.</p>	<p>Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.</p> <p>После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем</p>	02.12	
----	--	---	--	-------	--

	<p>Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.</p>	<p>Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9—прыгнуть в обруч (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза.</p> <p>2. Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполняют упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.</p>		
40	<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к фляжку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги;</p> <p>3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).</p> <p>2. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на пояссе.</p> <p>Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9—прыгнуть в обруч (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.</p> <p>3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.</p> <p>После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполняют упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.</p>	03.12	
41	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнурки попеременно правой и левой ногой, без пауз; ходьба вразсыпную, на сигнал воспитателя:	По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и	07.12	

	<p>точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> <p>Пособия. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.</p>	<p>«Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками) .</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии).</p> <p>Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.</p>		
42	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> <p>Пособия. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками) .</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>Из шнурков выкладывается дорожка (ширина 15 см), посередине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза).</p>	09.12	
43	<p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед;</p> <p>2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.</p> <p>1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).</p>	<p>Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках.</p> <p>Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами.</p> <p>После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.</p>	10.12	

		<p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p>		
44	<p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p>	Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	14.12
45	<p>Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Перебрось и поймай». В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>«Перебрось и поймай». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока.</p>	16.12
46	<p>Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Перепрыгни - не задень». Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конец своей колонны возвращаются шагом.</p>	<p>«Ловишки парами». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые</p>	17.12

	Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.	«Ловишки парами». Основные виды движений. 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза). 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.		
47	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Пособия. 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.	1 часть. Ходьба. 2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. 1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз). 3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). Основные виды движений. 1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз). 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза. 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	21.12	
48	Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Пособия. 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. 2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. 1. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз). 2. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза. Основные виды движений.	Равновесие Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.	23.12	

		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. После того как дети выполнят упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их</p> <p>Подвижная игра в «Пожарные на учении» 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>			
49	<p>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p> <p>Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>2 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.</p>	<p>«Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.</p>	24.12	
50	<p>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p> <p>Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.</p> <p>2 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.</p>	<p>«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание</p>	28.12	
51	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (б раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться,</p>	<p>Подвижная игра «Кто скорее до флагажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флаги на подставке.дается задание: по сигналу</p>	30.12	

	<p>устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).</p>	<p>палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 (2—3 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.</p> <p>3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.</p> <p>Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка.</p> <p>После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточко выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.</p> <p>Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают к их перебрасыванию.</p> <p>Подвижная игра «Кто скорее до флагжа».</p> <p>3 часть. «Сделай фигуру».</p>	<p>воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флагжа, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились С заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.</p> <p>«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» ----- дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.</p>		
52	<p>Программное содержание. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Пособия. 8—10</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть.. Игровые упражнения.</p> <p>«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке и лепят по нескольку снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей,дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4</p>	<p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:</p>	31.12	

	<p>кеглей.</p> <p>м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м.</p> <p>Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется.</p> <p>«Не задень». Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды,дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».</p>	<p>«Я — Мороз-Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?» Играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз».</p> <p>После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — <заморозить>. «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.</p> <p>Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.</p>	
--	--	--	--

Январь

53	<p>Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7</p>	<p>Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.</p> <p>Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их.</p>	11.01	
----	--	--	--	-------	--

		<p>раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, флаги внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флаги в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 (3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	<p>Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись вразсыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p>		
54	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	<p>1 часть. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин).</p> <p>2 часть.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).</p> <p>3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Метко в цель». Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.</p> <p>«Кто быстрее до снеговика».</p> <p>«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «</p>	<p>«Кто быстрее до снеговика».</p> <p>Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногамиложен снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой.</p> <p>Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.</p>	13.01	
55	Упражнять детей в ходьбе и беге вразсыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег вразсыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы» Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на</p>	14.01	

	<p>равновесия.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгрупсы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).</p>	<p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (2 руками снизу) с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.</p> <p>Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.</p> <p>Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.</p>		
56	<p>Развивать ритмичность ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p> <p>Пособия. 10—12 кеглей.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Группа лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка.</p> <p>2 часть. Основные виды упражнений</p> <p>1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 —</p>	<p>«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, Подсчитывает количество</p>	18.01	

		<p>прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели.</p> <p>«Смелые воробышки».</p> <p>3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.</p>	<p>проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.</p>		
57	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия.. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3—обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на пояс; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка —2 раза.</p> <p>3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.</p> <p>4. Бросание мяча о стену.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса». Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.</p>	20.01	
58	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.</p> <p>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.</p> <p>На одной стороне зала находится</p>	21.01	

	<p>равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.</p> <p>Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).</p>	<p>стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).</p> <p>Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом.</p> <p>Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу.</p> <p>После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>3 часть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:</p> <p>«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.</p> <p>Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь</p> <p>Упражнение в равновесии проводится поточко двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. При этом осуществляет страховку детей.</p>		
59	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на	1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнуря. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и	Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнурков «ручек». Предварительно дается показ (посредине шеренг)	25.01	

	<p>четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Пособия. длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.</p>	<p>приготовиться к ходьбе по кругу вправо сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.</p> <p>1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху.</p> <p>1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.</p> <p>1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.</p> <p>3. Бросание мяча вверх.</p> <p>Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводят в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы ожидают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.</p>	<p>упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении.</p> <p>После того как дети выполнят несколько прыжков, шнурья убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.</p>	
60	Повторить игровые упражнения с бегом и метанием	<p>1 часть.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 ем) — 8—10 раз.</p> <p>2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).</p> <p>2 часть.</p> <p>Игровые упражнения.</p>	<p>«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 ем). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3</p>	27.01

		<p>«Кто быстрее». Вокруг снежной бабы (елки) воспитатель вместе с детьми кладет на расстоянии 1 м снежки по числу играющих. Затем дети отходят от нее на расстояние 5 м и образуют круг. По сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают до снежков, поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад и также поднимают над головой снежок. Воспитатель отмечает победителей. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>«Пробеги — не задень».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	раза).		
61	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	<p>По окончании выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает одной подгруппе детей оставить мячи, другой положить их в указанное место. Первая подгруппа строится в шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи детям второй. Необходимо проверить исходное положение ног и рук с мячом и только потом дать команду для выполнения упражнения.</p> <p>Вторая подгруппа выполняет упражнения в пролезании в обруч и равновесии (двумя колоннами). Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при пролезании в обруч и сохранение правильной осанки (спину и голову держать прямо) при перешагивании через набивные мячи. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p>	28.01	

Февраль

62	Упражнять детей в беге с высоким	I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя	Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя	01.02	
----	----------------------------------	--	--	-------	--

	<p>подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p> <p>Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.</p>	<p>ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флагжками.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, флагжи внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, флагжи внизу. 1 — флагжи в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, флагжи у плеч. 1—2 — присесть флагжи вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положени (6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, флагжи у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флагжком вправо; 2 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, флагжи у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флагжи назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, флагжи внизу — прыжком ноги врозь, флагжи в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>энергичный разбег — 5—6 м.</p> <p>Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.</p> <p>После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.</p>		
63	<p>Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1 —2 правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p>	<p>«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраивают на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флагжи на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По</p>	03.02	

	Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.	2 часть. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». 3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.	окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.		
64	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражняться в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.	1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу. 1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). Основные виды движений. 1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места. Подвижная игра Хитрая лиса 3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.	04.02	
65	Повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.	1 часть. Повторение Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий рук; ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. Прыжки: Перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки вокруг предметов на двух Ногах, правой и левой ноге. С мячом: подбрасывание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. 2 часть. Игровые упражнения. «По местам». 3 часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд.	«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки. Одна шеренга от другой располагается расстоянии 12—15 м. Около санок встают по паре детей. По сигналу воспитателя все играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На другой сигнал: «По местам!» — все должны занять свое место на санках, не перепутав при этом шеренги и своей пары. Игра повторяется 2—3 раза.	08.02	

66	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности</p>	<p>Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.</p> <p>Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.</p>	10.02
67	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p>	<p>Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»</p>	11.02

		3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза. 3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.		
68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочеков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. 2 часть.. Общеразвивающие упражнения на скамейках. 1. И. п.: сидя верхом, руки на пояссе. 1 — руки в Стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п.: сидя верхом, руки на пояссе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение — 6 раз. 3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз). 5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза). Основные виды движений. 1. Метание мешочеков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Перешагивание через шнур. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочеков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху. Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным. Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнуря (рейки), а перешагивание — пополам правой и левой ногой, также не задевая за шнур.	15.02
69	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Пособия. 3 обруча.	1 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убираются движения и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки). 2 часть. Игровые упражнения. «Точно в круг». Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног	«Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание.	17.02

		(предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить. «Кто дальше». Подвижная игра «Ловишки-перебежки» 3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.		
70	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врасыпную; построение в колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз). 2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз). 4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз) 6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза). Основные виды движений. 1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.	Отбивания мяча в ходьбе Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой). После того как дети выполняют лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)	18.02

		<p>Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой).</p> <p>После того как дети выполнят лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.</p>			
71	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Гонки санок». Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>«Не попадись».</p> <p>«По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (как только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.</p>	22.02	
72	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнурсы, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг</p>	<p>Эстафета</p> <p>Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м).</p>	24.10	

	упражнение с прыжками. Пособия. Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнурков, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.	другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м). Эстафета «Будь ловким». Повторить 2—3 раза. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.		
73	Повторить пройденный материал, закрепить правила игр и правила выполнения знакомых упражнений.	Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные кирпичики, высота 10 см), «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой. «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков в даль), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы, веселые ребята», «Карусель», «Ловишки парами». Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; перепрыгивание через снежные кирпичики. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки».	Выполнить несколько из предложенных игр на усмотрение воспитателя и детей.	25.02

Март

74	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врасыпную. Построение в три колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). 4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). 6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд). 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты. После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от	01.03	
----	---	--	--	-------	--

		<p>мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд).</p> <p>8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, расположенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.</p> <p>3. Переbrasывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>	<p>пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.</p>		
75	<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.</p> <p>Пособия. Клюшки и шайбы по количеству детей.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке.</p> <p>«Проведи — не задень». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание.</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра</p>	<p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят</p> <p>«Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!» С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, то он берется за руки с пойманым и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.</p>	03.03	
76	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочеков в цель, в</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 —</p>	<p>Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнур мешочки с весом). Высота шнуря от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и</p>	04.03	

	<p>ползанием между кеглями.</p> <p>Пособия. 2 стойки, шнур, 8-10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.</p>	<p>вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 — наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 — поднять таз, прогнуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2-3 раза.</p> <p>5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на пояссе. 1 — руки в 1 стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на пояссе. 1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4 вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5-6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5-6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчель».</p> <p>3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)</p>	<p>поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3-4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно.</p> <p>Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель в это время корректирует неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.</p> <p>После того как каждый прыгнет не менее 5-6 раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочеков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваю в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза.</p>	
77	<p>Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20-25 см) на треть группы.</p>	<p>1 часть. Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15-20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и внимательно следит за внешними признаками утомления. Для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Поймай мяч». Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. двое детей встают на расстоянии 2-2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой.</p> <p>Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может</p>	<p>Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: «Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом!»</p> <p>После того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми</p>	<p>10.03</p>

		<p>поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м. Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>произносит: «Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!»</p> <p>Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.</p>		
78	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнурки.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища</p> <p>1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.</p> <p>1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнурки, расположенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Прыжки правым (левым) боком через короткие шнурки, расположенные на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>После объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнении в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.</p> <p>Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнурки, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют прыжки через шнурки.</p>	11.03	
79	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.</p>	<p>«Канатоходец». Играющие выстраиваются у исходной черты в три</p>	15.03	

	<p>чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p>Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).</p>	<p>2 часть.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —2—3 раза.</p> <p>Игровые упражнения. «Канатоходец».</p> <p>«Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза.</p> <p>3 часть. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».</p>	<p>колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флагшток на подставке). В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.</p>		
80	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p> <p>Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег вразбросенную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, согиаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале согиая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - согиая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).</p> <p>2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз).</p>	<p>Ходьба на носках между набивными мячами.</p> <p>Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети располагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза.</p> <p>Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя.</p>	17.03	

		3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».		
81	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Пособия. Кегли и мячи на полгруппы детей.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза. 2 часть. Игровые упражнения упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза. «Пробеги - не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменять при каждом повторении. Подвижная игра Удочка 3 часть. Эстафета с мячом.	«Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил	18.03
82	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обрущей, канат.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). 4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз). 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч, расположенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обрущей) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз). 3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Повторение на усмотрение воспитателя. Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнурку, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдали; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».	22.03

83	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочеков в цель, в ползании между кеглями.</p> <p>Пособия. 2 стойки, шнур, 8-10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.</p> <p>2. Метание мешочеков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелья».</p> <p>3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)</p>	<p>Повторение на усмотрение воспитателя.</p> <p>Игровые упражнения Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».</p>	24.03
84	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнурку.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната</p>	<p>1 часть.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p> <p>При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.</p> <p>2 часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p>	<p>Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточко выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.</p> <p>В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая —</p>	25.03

	(шнура).	<p>2. И. п.: ноги врозь, руки на пояссе. 1—поворот вправо, правую руку вправо; 2—вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1—выпад правой ногой вперед; 2—3—пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, руки на пояссе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4—вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на пояссе голову и спину держать прямо.</p> <p>3 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами		
85	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	<p>1 часть.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояссе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p>2 часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка1, руки на пояссе. 1—2—присесть, руки вынести вперед; 3—4—вернуться в исходное положение</p> <p>2: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2—правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на пояссе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой</p> <p>4. И. п.: основная стойка, руки на пояссе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 - 8 Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3.</p> <p>2.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу</p> <p>3 часть.</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбираётся водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.</p>	<p>Повторение на усмотрение воспитателя.</p> <p>Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук.</p> <p>Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флагжа», «Удочка».</p>	29.03	

		<p>Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.</p>			
86	<p>Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнуря, ленточки для игры.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место.</p> <p>2 часть. игровые упражнения.</p> <p>1. «Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется</p> <p>2. «Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	<p>Повторение на усмотрение воспитателя. Игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, рукина пояса; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».</p>	31.03	

Апрель

87	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуря попеременно правой и левой ногой (шнуря положены на расстоянии 30—40 см один от другого).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на пояссе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в</p>	<p>Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой. Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).</p>	01.04	
----	---	---	--	-------	--

	<p>цель.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.</p>	<p>стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).</p> <p>3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (6 р).</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»</p>			
88	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p> <p>По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.</p>	<p>I часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м — ходьба и 20 м — бег (2 раза).</p> <p>II часть.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.</p> <p>3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).</p> <p>«Стой». Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит:</p> <p>«Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.</p> <p>III ч а ст ь. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.</p>	<p>Дополнительная игра «Передача мяча в колонне».</p> <p>Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание.</p>	05.04	

89	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручем и пролезании в них.</p> <p>Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвоем внизу. 1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). 5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз). <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза). 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч (4—5 раз). Дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются. <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Пролезание в обруч.</p> <p>После выполнения прыжков через скакалку воспитатель предлагает перестроиться в две шеренги, одной подгруппе детей взять по обручу. Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу. Воспитатель напоминает, что обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу. Прокатывание выполняется по сигналу воспитателя после того, как он убедится, что все подготовились и занимают правильное исходное положение.</p> <p>После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.</p>	07.04	
90	<p>Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Пособия. Обручи по</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Пройди — не задень». Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд.</p> <p>«Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках</p>	<p>«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч</p>	08.04	

	количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).	у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант). Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». Игра «Догони обруч». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».	в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.		
91	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочеков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз). 3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз).. 5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз). 6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза). 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза). Основные виды движений. 1. Метание мешочеков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза). Подвижная игра «Удочка» 3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза). Дети целятся на звенья по количеству мишеней и встают в колонны друг за другом, у каждого в руках по два мешочка. Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполняют по два броска, подается сигнал к сбору мешочеков первым звеном, затем вторым и третьим. Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.	12.04	

		задевая их.		
92	<p>Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками с бегом.</p> <p>Пособия. 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечения линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.</p> <p>После двух-трех перебежек ходьба в колонне.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.</p> <p>«Мяч в кругу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	<p>«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5—6 человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посыпает водящему.</p>	14.04
93	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом</p>	<p>Ходьба по канату</p> <p>Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой реек и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.</p> <p>Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p>	15.04

		<p>и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>		
94	<p>Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обрущей.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит ряд подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).</p> <p>«Пробеги — не задень». Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».</p>	<p>Подвижная игра «С кочки на кочку».</p> <p>Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.</p>	19.04
95	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.</p> <p>2. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.</p>	<p>Повторение и закрепление материала. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».</p>	21.04

		3 часть. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнурсы, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками.		
96	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.	I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании). II часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз). 2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 3. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз). Основные виды движений. 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза. 3 часть. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнурсы; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком.	Повторение и закрепление материала. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».	22.04
97	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Пособия. Мячи по	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на 70—80 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед,	Повторение и закрепление материала. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».	26.04

	<p>количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.</p>	<p>положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс;</p> <p>3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).</p> <p>3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>2 часть.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — 6 раз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p>3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).</p> <p>3 часть.</p> <p>Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнурсы. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p>			
98	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на 70—80 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс;</p> <p>3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).</p> <p>3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>2 часть.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).</p> <p>2. Ползание по полу с последующим переползанием через</p>	<p>Повторение и закрепление материала. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».</p>	28.04	

		<p>скамейку (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).</p> <p>3 часть.</p> <p>Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнурь.</p>			
99	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флагжа (2—3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).</p>	<p>Бросание мяча.</p> <p>Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.</p> <p>Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.</p>	29.04	

		Подвижная игра Мышеловка. 3 часть. Игра «Что изменилось?».			
Май					
100	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.	I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). II часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе. «Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м). «Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе. Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Ходьба в колонне по одному.		03.05	
101	Повторить изученное ранее, закрепить игровые упражнения и подвижные игры.	1 часть. Основные виды движений 1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз). 3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз. 2 часть. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т. д.). С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».	Провести разминку в начале занятия.	05.05	
102	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Пособия. Обручи на	I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). II часть. Игровые упражнения. «Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегает на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет	«Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.	06.05	

	полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза. «Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны. Подвижная игра «Совушка».			
103	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз). 3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз). 4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз). 5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз). 6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет воспитателя). Основные виды движений. 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пожарные на учении» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии	10.05	
104	Повторить изученное ранее, закрепить игровые упражнения и подвижные игры.	1 часть. Основные виды движений 1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза	Провести разминку в начале занятия.	12.05	

		<p>подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.</p> <p>2 часть.</p> <p>Игровые упражнения. С мячом: метание мяча в даль; забрасывание мяча в кольцо (корзину); перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуре, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».</p>		
105	<p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой;</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Пособия. Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегает первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения</p> <p>Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>	<p>Провести разминку в начале занятия.</p>	13.05
106	Мониторинг.			17.05
107	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12</p>	<p>I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.</p> <p>2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1</p>	<p>Прыжки на двух ногах</p> <p>Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи.</p> <p>Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны. После того как ребята выполняют оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточко дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и</p>	19.05

	<p>шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.</p> <p>— поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояссе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.</p>	<p>встают в конец своей колонны.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманые щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.</p>			
108	<p>Повторить изученное ранее, закрепить игровые упражнения и подвижные игры.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).</p> <p>2 часть.</p> <p>Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнурсы. Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».</p>	<p>Провести разминку в начале занятия.</p>	20.05	
109	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит</p>	<p>«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой.</p>	24.05	

	<p>мячом.</p> <p>Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 см), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.</p>	<p>большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>			
110	<p>Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочеков в цель.</p> <p>Пособия. По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, 7—8 обручей, наличие бревна (или скамеек), скакалки на полгруппы.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглями.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках. 1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу. 1 — кегли в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, поставить кегли;</p> <p>3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч. 1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 поворот вправо, взять кеглю; 4 поворот влево, взять кеглю (6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, кегли внизу. 1—2 — присесть, кегли вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди. 1—2 — наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на пояссе, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м(2—3 раза).</p> <p>3. Метание мешочеков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	<p>Упражнение в равновесии дети выполняют в колонне по одному; воспитатель осуществляет страховку, поддерживая тех, у кого движения неуверенные. После того как все дети выполнят упражнение два-три раза, они подразделяются на две подгруппы. Одна под наблюдением воспитателя выполняет метание мешочеков в корзины одной рукой снизу; вторая прыгает через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Заранее обозначается место и направление движения. Воспитатель располагается таким образом, чтобы, занимаясь с одной подгруппой детей, не упускать из поля зрения и вторую, давая необходимые указания.</p> <p>После того как дети первой подгруппы выполнят задание по два-три раза, подается команда к перемене мест.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки».</p> <p>Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой!» и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных и выбирается новый водящий.</p>	26.05	

111	<p>Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочеков в цель.</p> <p>Пособия. По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, 7—8 обрущей, наличие бревна (или скамеек), скакалки на полгруппы.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглями.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках. 1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу. 1 — кегли в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч. 1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 поворот вправо, взять кеглю; 4 поворот влево, взять кеглю (б раз).</p> <p>3 часть.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по бревну, руки на пояссе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p> <p>3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза).</p>	<p>Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).</p>	27.05	
112	<p>Упражнять в беге между предметами; .разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Пособия. 2 мяча, 6 - 8 кеглей, 3 цветных кубика.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами; игровое упражнение «По местам»: дети выстраиваются в три колонны, каждая у кубика определенного цвета. На первый сигнал все дети разбегаются по площадке, не мешая друг другу. На второй сигнал воспитателя «По местам!» — каждый должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду победителя.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц». Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие — зайцы, они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотнику удается поймать (запинать) зайца, они меняются ролями. Для увеличения двигательной активности детей в одном домике может находиться два-три зайца.</p> <p>«Гонка мячей в шеренге».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает, не летает».</p>	<p>«Гонка мячей в шеренге». Дети строятся в две шеренги. У первых игроков каждой шеренги по мячу. По сигналу воспитателя они начинают передавать его рядом стоящим детям. Как только мяч получает последний ребенок, он поднимает его над головой.</p>	31.05	

