



## Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» у детей 4 - 5 лет (средняя группа), составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, на основе основной образовательной программы дошкольного образования.

«Физическая культура» направлены на развитие у детей дошкольного возраста таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук; знакомство с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

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

- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». М.: Мозаика - Синтез, 2016г
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.: Мозаика 2016.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 - 7 лет / Авт.- сост. Э. Ю. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

**Данная программа включает:**

- раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»
- раздел «Физическая культура»
- и является одним из направлений решения образовательной области «Физическое развитие».

Программа рассчитана на: - 108 занятий, в неделю 3 раза. Длительность одного занятия – 20 минут.

**Цель программы:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи:**

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей;
  - создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;
  - продолжать учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием. ориентировкой в пространстве, координацией движений;
-

- совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми;
- развивать умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;
- осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений;
- продолжать учить строиться в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров;
- продолжать формировать правильную осанку;
- обогащать опыт подвижных игр у детей; развивать детскую самостоятельность в них, инициативность;
- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);
- расширять кругозор детей в области спортивных игр; обогащать представления об их разнообразии и пользе;
- учить катанию на трехколесном велосипеде, ходьбе на лыжах;
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умения сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдать их.

### Формы работы с детьми

|  |   |
|--|---|
| Непосредственно образовательная деятельность педагога с детьми                   | Физкультурные занятия игровые, сюжетные (на темы прочитанных сказок, потешек), тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, День здоровья, соревнования в определенном виде спорта, спортивные игры, физкультурный праздник и досуг, эстафеты, физкультминутки   |
| Совместная образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна), утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; физкультурные упражнения на прогулке, игровые беседы с элементами движений. Гимнастика после сна, секции |
| Самостоятельная деятельность детей   | Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде)  |
| Образовательная деятельность в семье   | Беседы, рассматривание иллюстраций. Совместные семейные проекты. Участие в различных тематических выставках, конкурсах.   |

**Предпочтительной формой организации образовательного процесса является непосредственно образовательная деятельность в организованных видах деятельности.**

**Сопутствующие формы обучения:** непосредственно образовательная деятельность в режимных моментах, самостоятельная деятельность детей.

### Распределение учебного материала по разделам

| Раздел   | Программное содержание   |
|--|--|
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | <p>Формировать правильную осанку. Иметь представления о здоровом образе жизни. Проявлять активность в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии уже освоенных движений. Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений. Самостоятельно может организовать подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам здорового образа жизни более устойчивый. Переживать состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, её результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм здорового образа жизни. Правильно (безопасно) организовать собственную двигательную деятельность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрировать элементарную культуру движений. Уметь реализовать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни, проявлять элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществлять перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Обогащать полученные первичные представления о себе средствами физической культуры в условиях двигательного самопознания, ориентации на правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Иметь представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, уборки помещений и др. Способность активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила здорового образа жизни, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их. Элементарно характеризовать свое самочувствие. Привлекать внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.</p> |
| Физическая культура  | <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой,</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><u>Подвижные игры.</u> Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p> |
|--|--|

### Тематический план

| № | Тема (раздел)  | Количество непосредственно образовательной деятельности | В том числе: практической непосредственно образовательной деятельности |
|---|--|---|--|
| 1 | Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями ширина 15 см, длина 3м; упражнение для пропедевтики прыжков: Прыжки на месте на двух ногах, вокруг себя с поворотом вправо и влево, опираясь руками о спинку стула | 3   | 3  |
| 2 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира на расстоянии 3 м; прокатывание мячей друг другу расстояние 2 м. Способ – стоя на коленях, сидя на пятках  | 3   | 3  |
| 3 | Упражнение для пропедевтики прыжков: Прыжки –  | 3   | 3  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | подпрыгивание на месте на двух ногах, опираясь руками о спинку стула – «Достань до предмета» 3- 4 подпрыгивания подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу педагога               |   |   |
| 4 | Прыжки в на двух ногах вверх – «достань до предмета» (4 – 5 прыжков); прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и И.п. ног)  | 3 | 3 |
| 5 | Ползание на четвереньках по прямой до обозначенного места – расстояние 5 – 10 м; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками   | 3 | 3 |
| 6 | Подлезание под шнур (высота 50 см) – не касаться руками пола; прыжки на двух ногах между кеглями (кубиками), поставленными в один ряд длиной 3 м, расстояние между предметами 0,5 м. | 3 | 3 |
| 7 | Подлезание под дугу поточно – дуги на расстоянии друг от друга 1 м; равновесие – ходьба по доске, положенной на пол  | 3 | 3 |
| 8 | Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол с перешагиванием через кубики, руки на поясе; подлезание под шнур (дугу) на  | 3 | 3 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | ладонях и коленях (2 – 3 дуги на расстоянии 1 м одна от другой)   |   |   |
| 9  | Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая; прыжки на двух ногах до косички перепрыгнуть и пройти до конца своей колонны на расстоянии до 3 м             | 3 | 3 |
| 10 | Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке высота 35 см, ширина 20 см с мешочком на голове, руки на поясе; прокатывание мячей друг другу  | 3 | 3 |
| 11 | Прыжки на двух ногах до косички перепрыгнуть и пройти до конца своей колонны на расстоянии до 3 м; прокатывание мячей между 5 – 6 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого (по двум сторонам зала). Прокатывание двумя руками в среднем темпе | 3 | 3 |
| 12 | Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах   | 3 | 3 |
| 13 | Прокатывание мяча в прямом направлении; прыжки на двух  | 3 | 3 |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | ногах через 4 – 5 линий  |   |   |
| 14 | Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; подбрасывание мяча вверх двумя руками (мячи лежат в 2 – 3 обручах большого диаметра)                                     | 3 | 3 |
| 15 | Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4 – 5шт.), положенными в две линии; подлезать под шнур высота 40 см с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч верх, опустить его                     | 3 | 3 |
| 16 | Прокатить мяч по дорожке ширина 25 см в прямом направлении, затем пробежать по дорожке за мячом; прыжки на двух ногах с продвижением вперед огибая кубики, поставленные в один ряд на расстоянии 0,5 м | 3 | 3 |
| 17 | Подбрасывание и ловля мяча диаметр 20 – 25 см двумя руками; пползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях  | 3 | 3 |
| 18 | Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу с расстояния; ползание в шеренгах на ладонях и ступнях, как медвежата, с одной  | 3 | 3 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | стороны зала на другую (5 – 6 м)  |   |   |
| 19 | «Ударь по мячу» (ударить по мячу с завязанными глазами; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине  | 3 | 3 |
| 20 | Перебрасывание мяча друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 2 м (способ – двумя руками из - за головы); прыжки со скамейки высота 25-30 см   | 3 | 3 |
| 21 | Упражнение для пропедевтики бега: бег по дорожке (ширина 20 см, пробегать небольшое расстояние за движущимся ориентиром с разной скоростью; перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 м (способ – двумя руками снизу) | 3 | 3 |
| 22 | Ползание на четвереньках (на ладонях и коленях) по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 см   | 3 | 3 |
| 23 | Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке на животе,  | 3 | 3 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки)   |   |   |
| 24 | Бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока; равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо (приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе) | 3 | 3 |
| 25 | Прыжки через бруски, помогать взмахом рук высота 6-10 см; равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (голову и спину держать прямо)                                   | 3 | 3 |
| 26 | Спрыгивание со скамейки высота 20 см на резиновую дорожку; перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ – двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч)          | 3 | 3 |
| 27 | Ползание в прямом направлении (расстояние 10 м), как медвежата (на ладонях и ступнях); ходьба с перешагиванием через 5 – 6 набивных мячей                                     | 3 | 3 |
| 28 | Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват рук с боков; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (руки в стороны, на середине присесть,                          | 3 | 3 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше)  |   |   |
| 29 | Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; прыжки на двух ногах до обруча (плоский), прыжки в обруч и из обруча   | 3 | 3 |
| 30 | Ползание по наклонной доске на четвереньках вверх и вниз (на ладонях и коленях); прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната и перепрыгиванием справа и слева через него  | 3 | 3 |
| 31 | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше);<br>упражнение для пропедевтики бросания, ловли: бросание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу снизу и ловля его с расстояния 1 – 1,5м | 3 | 3 |
| 32 | Отбивание малого мяча одной рукой (правой) об пол 4 – 5 раз подряд и ловля его двумя руками; равновесие - ходьба канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе)   | 3 | 3 |
| 33 | Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м; прыжки на двух ногах с   | 3 | 3 |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | продвижением вперед (ноги врозь – ноги вместе) на расстоянии 3 м   |   |   |
| 34 | Равновесие – ходьба между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого; прокатывание обручей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 3 м  | 3 | 3 |
| 35 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; прыжки – перепрыгивание через бруски (высота 10 см), расстояние между ними 40 см   | 3 | 3 |
| 36 | Равновесие - ходьба с перешагиванием через рейки гимнастической лестницы, приподнятой на высоту 20 – 25 см; метание мешочков в вертикальную цель (диаметр 50 см – щит), правой и левой рукой (способ от плеча) | 3 | 3 |
| 37 | Прыжки на правой и левой ноге до кубика(расстояние 2 м) – 3 раза; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  | 3 | 3 |
| 38 | Подлезание под шнур боком не касаться руками пола; ходьба и бег по наклонной доске   | 3 | 3 |
| 39 | Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен; прыжки на двух ногах между   | 3 | 3 |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | кеглями, поставленными в шахматном порядке   |   |   |
| 40 | Ходьба по доске на носках, руки на поясе; перепрыгивание через 4 – 5 шнуров. Шнуры лежат в две линии (расстояние между шнурами 35 – 40 см)   | 3 | 3 |
| 41 | Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; упражнение для пропедевтики ползания лазанья: - лазанье по наклонной лестнице; одним концом лестница укреплена к гимнастической стенке за вторую перекладину | 3 | 3 |
| 42 | Ходьба по доске, положенной на пол (на носках, руки на пояс); прыжки в длину с места   | 3 | 3 |
| 43 | Прокатывание мячей между предметами друг другу с расстояния 2,5 м (способ – стоя на коленях); перебрасывание мешочков через шнур   | 3 | 3 |
| 44 | Метание мешочков в горизонтальную цель (обруч или стоящая корзина); метание мяча правой и левой рукой на дальность.  | 3 | 3 |
| 45 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и   | 3 | 3 |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | ловля его после отскока об пол; п ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине – «проползи и не урони».  |   |   |
| 46 | Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке вправо (влево), согласно ориентирам, затем спуск вниз; прокатывание мяча друг другу по ограниченному пространству (по коридору – длина 2 м. ширина 50 – 70 см) – сидя, ноги врозь | 3 | 3 |
| 47 | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (боком) приставным шагом (руки на поясе), на середине перешагнуть через набивной мяч; метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу или корзина) правой и левой рукой (расстояние 2,5 м)        | 3 | 3 |
| 48 | Пролезание в обруч (под дугу); отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд стоя в рассыпную (или в двух шеренгах)   | 3 | 3 |
| 49 | Прокатывание мяча (большого диаметра) вокруг кегли двумя руками (выпрямиться,  | 3 | 3 |

|    |   |            |            |
|----|---|------------|------------|
|    | поднять мяч над головой); метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью, диаметр 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5 – 2 м правой и левой рукой (способ от плеча) |            |            |
| 50 | Метание мешочков на дальность правой и левой рукой; упражнение для пропедевтики прыжков: прыжки на двух ногах через короткую скакалку   | 3          | 3          |
| 51 | Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью, диаметр 50 см, нижний край; скорость бега на 10м   | 3          | 3          |
|    | <b>Итого:</b>   | <b>108</b> | <b>108</b> |

**Требования к результатам освоения компонента образовательной области воспитанниками**

| <b>Воспитанник должен</b> | <b>Разделы программы</b>   |
|---------------------------|--|
| <b>Знать</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно (безопасно) организует собственную двигательную деятельность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</li> <li>- Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.</li> <li>- Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности.</li> <li>- Сохранять правильную осанку и равновесие.</li> </ul> |
| <b>Уметь</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.</li> <li>- Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.</li> <li>- Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые</li> </ul>  |

|                            |  |
|----------------------------|--|
|                            | <p>движения, их элементы, правила здорового образа жизни, понимает указания взрослого, образно интерпретировать их.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходит и бегают с согласованными движениями рук и ног. Бегают легко, ритмично, энергично.</li> <li>- Уметь ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.</li> <li>- Отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве.</li> <li>- Прыгает через короткую скакалку.</li> <li>- Умеет принять правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.</li> <li>- Соблюдает дистанция во время передвижения.</li> <li>- Самостоятельно может организовать знакомые подвижные игры в группе и на улице.</li> <li>- Способен выполнять ведущую роль в подвижной игре осознанно относится к соблюдению правил игры.</li> <li>- Активно использует в играх мяч, скакалку, обруч и пр.</li> <li>- Выполняет действия по сигналу.</li> </ul> |
| <b>Иметь представления</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.</li> <li>- Имеет представления и потребность в соблюдении режима дня и питания.</li> <li>- Имеет представление о необходимых человеку веществах и витаминах.</li> <li>- Может устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (промочил ноги на улице – начался насморк).</li> <li>- Имеет представления о необходимости закаливания.</li> </ul> <p>Способен сообщить о своем самочувствии взрослым.</p>   |

### СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ

Оценка индивидуального развития детей производится 2 раза в год (в начале и конце года) педагогическим работником в рамках педагогической диагностики и фиксируется в карте наблюдения детского развития ребенка

#### Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту Образовательной области «Физическое развитие»

| Дата проведения |   | № п/п   | Программное содержание | Содержание  |               | Оборудование |  |
|-----------------|---|---|------------------------|-------------|---------------|--------------|--|
| Месяц / тема    |   | *- нод на прогулке                              |                        | Краткий ход | Компонент ДОУ |              |  |
| пл              | ф |   |                        |             |               |              |  |
| ан              | а |   |                        |             |               |              |  |
|                 | к |   |                        |             |               |              |  |
|                 | т |   |                        |             |               |              |  |
| <b>Сентябрь</b> |   | <b>Тема: «Мы снова вместе. Веселые игрушки»</b> |                        |             |               |              |  |

|  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
|  | 1 | <p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкиваниями двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте<br/>Л.И. Пензулаева стр.19-20</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/>Построение в шеренгу, проверка равнения. Перестроение в три колонны за ведущими к обозначенному месту. Ходьба в колонне по одному за ведущим вокруг зала до ориентиров на углах зала. Бег в колонне по одному.<b>2.Основная часть: ОРУ: комплекс №1 (без предметов). ОВД:</b><br/>Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3м) 2 – 3 раза. 2. <u>Упражнение для прыжков</u> Прыжки на месте на двух ногах, вокруг себя с поворотом вправо и влево, (3 – 4 раза). <b>Подвижная игра</b> «Найди себе пару по цвету осеннего листа»<br/><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности</p>          | <p>«Ладочки». Дыхательная гимнастика Стрельникова й А.Н.</p>                    | <p>Осенние листья по количеству детей, шнуры, зрительные ориентиры</p> |
|  | 2 | <p>Упражнять детей в ходьбе на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы; в беге на месте с высоким подниманием колен; площади опоры; упражнять в энергичном отталкиваниями двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении<br/>Л.И. Пензулаева стр.20</p>                      | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/>Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба в колонне по одному за ведущим вокруг зала до ориентиров на углах зала. <b>Упражнение для бега:</b> бег на месте с высоким подниманием колена, касаясь опоры. Бег обычный в колонне по одному.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ: Комплекс №1 (без предметов). ОВД:</b><br/>Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3м) 2 – 3 раза. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира на расстоянии 3 м (2 – 3 раза). <b>Подвижная игра</b> «Найди себе пару по цвету осеннего листа»<br/><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности</p> | <p>Развивать пространственную ориентацию; учить детей удерживать равновесие</p> | <p>Осенние листья по количеству детей, шнуры, зрительные ориентиры</p> |

|                 |  |        |   |  |   |  |
|-----------------|--|--------|---|--|---|--|
|                 |  | 3<br>* | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.<br>Л.И. Пензулаева стр.21   | <b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. Построение в 3-4 круга.<br><b>2.Основная часть:</b><br><b>ОРУ: Комплекс №1 (без предметов).</b><br><b>ОВД:</b> Игровые упражнения. «Не пропусти мяч». «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Подвижная игра «Автомобили».<br><b>3.Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «Летает – не летает»   | «Насос»<br>Оздоровительная гимнастика Стрельниковой А.Н.  | Мячи; рули для подвижной игры  |
| <b>Сентябрь</b> |  |        | <b>Тема « Осень – запасиха»</b>   |  |   |  |
|                 |  | 4      | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками; упражнять в умении точно действовать по сигналу.<br>Л.И. Пензулаева стр.21-22 | <b>1.Вводная часть:</b> I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.<br><b>Основная часть:</b><br><b>ОРУ: Комплекс №2 (С обручем)</b><br><b>ОВД:</b><br>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).<br>2. Прокатывание мячей друг | Оздоровительные упражнения: Упражнения для профилактики плоскостопия. Тренировка дыхания: «Подуем на листики» | 2 стойки, шнур, мячи (диаметр 20 25 см) на полгруппы, зрительные ориентиры |

|  |     |  |  |  |   |
|--|-----|--|--|--|---|
|  |     |  | <p>другу (расстояние 2 м).<br/>Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).<br/>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p>   |  |   |
|  | 5   | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками; упражнять в умении точно действовать по сигналу.<br/>Л.И. Пензулаева стр.23</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/>Построение в колонну по одному по росту Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом на носках. Перестроение в две колонны.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ: Комплекс №2 (С обручем) ОВД:</b><br/><b>Прыжки</b> – подпрыгивание на месте на двух ногах, опираясь руками о спинку стула – «Достань до предмета» 3- 4 подпрыгивания подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу педагога (3 -4 раза). 2. <b>Прокатывание мячей</b> друг другу (расстояние 2 м). Способ – стоя на коленях, сидя на пятках (12 – 15 прокатывании для каждой подгруппы)<br/><b>Подвижная игра</b> «котята и щенята» <b>Дыхательная гимнастика:</b> «Подуем на листики».</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности на ориентировку в пространстве: «Ровным кругом»</p> | <p>Оздоровительные упражнения:<br/>Упражнения для профилактики плоскостопия.<br/>Тренировка дыхания:<br/>«Подуем на листики»</p> | <p>2 стойки, шнуры мячи (диаметр 20 25 см) на полгруппы, зрительные ориентиры</p> |
|  | 6 * | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.<br/>Л.И. Пензулаева стр.23</p>  | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p> <p><b>2.Основная часть: ОВД: 2 часть.</b> Игровые упражнения.<br/><b>«Прокати обруч».</b><br/><b>«Вдоль дорожки».</b><br/>Воспитатель выкладывает из</p>  | <p><b>Пальчиковая гимнастика</b><br/>«Дом»</p>   | <p>Зрительные ориентиры; обручи</p>   |

|                 |   |   |   |  |   |
|-----------------|---|---|---|--|---|
|                 |   |   | <p>шнуров две дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. Задание выполняется поточным способом двумя колоннами.</p> <p><b>Подвижная игра «Найди себе пару».</b></p> <p><b>Дыхательные упражнения «Шар лопнул»</b> Развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой – выдох на длительном звуке (ш)</p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p>   |  |   |
| <b>Сентябрь</b> |   |   | <b>Тема: «Перелетные птицы»</b>   |  |   |
|                 | 7 | <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .<br/>Л.И. Пензулаева<br/>стр.24-25</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ: Комплекс №3 (с флажками).</b><br/><b>ОВД 1.</b> Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).<br/><b>2.</b>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.</p> | <p>Релаксация «Сказка»<br/>Мы помашем крыльями,<br/>Мы как будто птицы.<br/>А когда уснем мы, сказка нам приснится<br/>Шар приснится голубой<br/>И Мишутка маленький</p> <p>Фантастический герой<br/>И цветочек аленький<br/>Наш цветок растет, растет<br/>Раскрывается цветок<br/>Лепестки нам нежно улыбаются<br/>У ребятки глазки закрываются<br/>Все чудесно расслабляются</p> | <p>Мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, 3 шнура, зрительные ориентиры</p> |

|  |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|--|
|  |   |   | <p><b>Подвижная игра «Огуречик, огуречик»</b></p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>   | <p>я.</p> <p><i>Активация:</i></p> <p>Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться. Улыбнуться, всем открыть глаза, проснуться. Вот пора нам и вставать. Бодрый день наш продолжать!</p> |  |
|  | 8 | <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.26</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ: Комплекс №3 (с флажками).</b></p> <p><b>ОВД:</b> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.</p> | <p>Ежовый массаж» (самомассаж мячами - «ежиками»)</p>   | <p>Флажки по 1 шт. по кол-ву детей, 2 дуги, мячи по количеству детей</p> |

|  |        |  |  |   |  |
|--|--------|--|--|---|--|
|  |        |  | <p>2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.</p> <p><b>3. Заключительная часть</b><br/>Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.</p>   |   |  |
|  | 9<br>* | <p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.<br/>Л.И. Пензулаева стр.26</p> | <p><b>1. Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p><b>2. Основная часть:</b><br/><b>ОВД:</b> «Мяч через сетку». Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли. «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай». Одна группа детей, у которой остаются мячи, занимается самостоятельно (броски мяча вверх и ловля двумя руками).</p> | <p>Дыхательная гимнастика<br/>Стрельниковой А.Н.<br/><b>«Насос»</b><br/>(«Накачивание шины»).</p> | <p>мячи по количеству детей, сетка, кубики</p> |

|          |        |  |   |   |  |
|----------|--------|--|---|---|--|
|          |        |  | <p>Подвижная игра<br/>«Воробышки и кот».</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p>  |   |  |
| Сентябрь |        |  | Тема: Дикие животные наших лесов  |   |  |
|          | 1<br>0 | <p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры<br/>Л.И. Пензулаева стр.26-28</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Медведи идут» - Дети изображают медведя, ходьба на внешней стороне стопы, а затем продолжить ходьбу; бег в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p><b>Основная часть: ОРУ: Комплекс 4 (с мячом).</b></p> <p><b>ОВД:</b> Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).<br/>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).<br/>После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2-3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2-3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания под шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное - сохранять устойчивое расстояние и правильную осанку: голову и спину при ходьбе держать прямо.</p> | <p>Дыхательная гимнастика<br/>Стрельникова<br/>й А.Н.<br/>«Кошка»</p> | <p>Мячи по количеству детей, 2 стойки, шнур, 2 доски (ширина 15 см).</p> |

|  |        |  |   |  |  |
|--|--------|--|---|--|--|
|  |        |  | <p><b>Подвижная игра «У медведя во бору».</b></p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, у кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если и второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В этой игре дети должны соблюдать тишину, иначе водящему трудно будет отгадать.</p> |  |  |
|  | 1<br>1 | <p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Л.И. Пензулаева стр.28-29</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Медведи идут» - Дети изображают медведя, ходьба на внешней стороне стопы, а затем продолжить ходьбу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p><b>Основная часть: ОРУ: Комплекс 4 (с мячом).</b></p> <p><b>ОВД:</b> 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.</p>  | <p>Дыхательная гимнастика<br/>Стрельниково<br/>й <b>А.Н.</b><br/><b>«Обними плечи»</b></p> | <p>Мячи по количеству детей, 2 стойки, шнур, 2 доски (ширина 15 см).</p> |

|  |             |  |  |   |  |
|--|-------------|--|--|---|--|
|  |             |  | <p>Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Зайцы и волк»</b></p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>Игра малой подвижности</p>  |   |  |
|  | 1<br>2<br>* | <p>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.29</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>2.Основная часть:</b><br/><b>ОВД:</b> 2 часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз.</p> <p>«Успей поймать».</p> <p>Построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.</p> <p>«Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк ».</p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>Игра малой подвижности «Найди лошадку» (Раз лошадка иго-го убежала далеко, ну-ка детки,</p> | <p>Дыхательная гимнастика<br/>Стрельниково й А.Н.<br/><b>«Большой маятник</b></p> | <p>Мячи по количеству детей, 2 стойки, шнур, 2 доски (ширина 15 см).</p> |

|  |        |  |  |  |   |
|--|--------|--|--|--|---|
|  |        |  | помогите! Вы лошадку отыщите!)   |  |   |
| Педагогический мониторинг индивидуального развития детей             |        |  |  |  |   |
| Октябрь Тема: «Чудо – дерево. Осенний калейдоскоп. Профессия лесник» |        |  |  |  |   |
|  | 1<br>3 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед<br>Л.И. Пензулаева стр.30-32 | <b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.<br><b>2.Основная часть: ОРУ: Комплекс №5 (С кубиками) ОВД:</b> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).<br>Подвижная игра «Кот и мыши».<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ». | Упражнения для профилактики сколиоза<br>М.Норбеков<br>«Заборчик» | шнуры, 2 гимнастические скамейки (высота 30 см, ширина 20 см), кубики по количеству детей |
|  | 1<br>4 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной   | <b>Вводная часть: 1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние   | Упражнения для профилактики сколиоза<br>М.Норбеков<br>«Чистка    | шнуры, 2 гимнастические скамейки (высота 30 см, ширина 20 см), кубики по                  |

|  |             |  |   |  |   |
|--|-------------|--|---|--|---|
|  |             | <p>опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед<br/>Л.И. Пензулаева стр.32</p>                           | <p>между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ: Комплекс №5 (С кубиками) ОВД:</b> 1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).<br/>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.<br/>Подвижная игра «Мы осенние листочки»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».</p> | <p><b>перышек»</b></p>   | <p>количеству детей; мешочки с песком</p> |
|  | 1<br>5<br>* | <p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.<br/>Л.И. Пензулаева стр.32</p> | <p><b>Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>2.Основная часть:</b> 2 часть. Игровые упражнения.<br/>1.«Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по</p>  | <p><b>«Черепаша»</b><br/>Упражнения для профилактики сколиоза<br/>М.Норбеков</p> | <p>Мяч, сетка, кегли, шнур.</p>           |

|  |        |   |   |   |  |
|--|--------|---|---|---|--|
|  |        |   | <p>двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.</p> <p>2.«Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Подвижная игра «Найди свой цвет!».</p> |   |  |
|  | 1<br>6 | <p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления</p> | <p><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ Комплекс №6 (С косичкой или коротким шнуром).</p>  | <p>Дыхательные упражнения «Вырасти большой» И.п. – о.с.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); Опускаясь на всю ступню – выдох с произнесением «ух-х-х»</p> | <p>мячи (диаметр 10 – 12 см) на полгруппы детей, цветные кольца.</p> |

|  |        |   |   |   |   |
|--|--------|---|---|---|---|
|  |        | <p>движения.<br/>Л.И. Пензулаева<br/>стр.33-34</p>  | <p><b>ОВД:</b> 1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).<br/>2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).<br/>Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ - стойка на коленях).<br/>Подвижная игра «Автомобили».<br/><b>3.Заключительная часть.</b><br/>«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p> |   |   |
|  | 1<br>7 | <p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.<br/>Л.И. Пензулаева</p> | <p><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.<br/><b>2.Основная часть:</b> ОРУ Комплекс №6 (С косичкой или коротким шнуром).<br/><b>ОВД:</b> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>   | <p>Дыхательные упражнения: «Ладошки». Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p> | <p>мячи (диаметр 10 – 12 см) по количеству детей, 10 обручей, 2 кегли</p> |

|  |             |  |   |  |   |
|--|-------------|--|---|--|---|
|  |             | стр.34   | <p>(обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.</p> <p>Подвижная игра: «Пилоты»</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»</p>   |  |   |
|  | 1<br>8<br>* | <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p>Л.И. Пензулаева<br/>стр.34</p> | <p><b>Вводная часть:</b> 1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p>2часть. Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол. «Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч</p> | <p>М.Норбеков<br/>Упражнения для профилактики сколиоза<br/><b>«Малые весы»</b></p> | <p>мячи (диаметр 10 – 12 см) по количеству детей.</p> |

|         |        |   |   |  |  |
|---------|--------|---|---|--|--|
|         |        |   | <p>следующему игроку.<br/>         Воспитатель объявляет команду-победителя.<br/>         Повторить 2-3 раза.<br/>         Подвижная игра «Ловишки».<br/>         Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>         Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий «ловишка».</p> |  |  |
| Октябрь |        |   | <b>Тема: «Безопасность»</b>   |  |  |
|         | 1<br>9 | <p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.<br/>         Л.И. Пензулаева стр.35</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ; Комплекс № 7(без предметов). ОВД:</b><br/>         1.Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).</p>  | <p>«Погончики»<br/>         Дыхательная гимнастика<br/>         Стрельникова<br/>         й А.Н.</p> | <p>обручи по количеству детей, мячи (диаметр 10 – 12 см) по количеству детей, 6 – 8 брусков (высота 6 см), 2 стойки, шнуры; дуги</p> |

|  |    |   |   |  |                                   |
|--|----|---|---|--|-----------------------------------|
|  |    |   | <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола.</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p>   |  |                                   |
|  | 20 | <p>Закрепить у детей умение ходить в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками, подлезание под дугу, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.35-36</p> | <p><b>1. Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p><b>2. Основная часть:</b><br/><b>ОРУ; Комплекс № 7 (без предметов).</b><br/><b>2. Основная часть: ОРУ (с обручем).</b><br/><b>ОВД:</b> 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).<br/>2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).<br/>3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.<br/>«Лиса в курятнике»</p> <p><b>3. Заключительная часть:</b><br/><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/><b>«Кошка».</b></p> | <p>Упражнения для профилактики сколиоза<br/>М.Норбеков<br/><b>«Малые весы»</b></p> | <p>обручи ;<br/>кубики; шнуры</p> |
|  | 21 | <p>Упражнять детей в ходьбе и</p>   | <p><b>1. Вводная часть:</b><br/>Перестроение из колонны по</p>  | <p>Упражнения для</p>  | <p>обручи ;<br/>кубики; шнуры</p> |

|         |  |        |  |  |   |  |
|---------|--|--------|--|--|---|--|
|         |  | *      | <p>беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.36</p> | <p>одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.</p> <p><b>2.Основная часть: ОВД: 1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения.</p> <p>«Прокати - не уроню». Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет задание и так несколько раз подряд.</p> <p>«Вдоль дорожки».</p> <p>Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3-4 раза). Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному - «Автомобили поехали в гараж».</p> | <p>профилактики сколиоза</p> <p>М.Норбеков</p> <p>«Малые весы»</p>        |  |
| Октябрь |  |        | Тема: «Одежда, обувь; головные уборы»  |  |   |  |
|         |  | 2<br>2 | <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь</p>  | <p><b>1.Вводная часть:</b></p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ: Комплекс № 8 (с обручем).</b></p> <p><b>ОВД: 1.</b> Подлезание под</p>   | <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>«Кошка» .</p> <p>Стрельниково й А.Н.</p> | <p>Обручи по числу детей, 2 доски, несколько набивных мячей, 4 дуги.</p> |

|        |  |  |   |                              |  |
|--------|--|--|---|------------------------------|--|
|        |  | руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева стр.36-37  | дугу (высота 50 см) – не касаться руками пола (4– 3 раза). 2. <b>Равновесие:</b> ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивание через кубики. Поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3 – 4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4 – 5шт.), положенными в две линии (3 – 4 раза). <b>Подвижная игра «Кот и мыши» Дыхательная гимнастика: «кошка».</b><br><b>3.Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «Угадай кто позвал» |                              |  |
| 2<br>3 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева стр.37-38 | <b>1.Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.<br><b>2.Основная часть: ОРУ Комплекс № 8 (с обручем).</b><br><b>ОВД: 1.</b> Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).<br>2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).<br><b>Подвижная игра «Лиса в курятнике»</b><br><b>3.Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика: <b>«Кошка».</b> | Оздоровительное упражнение <b>Релаксация «Рыбка»</b><br>В голубой водиче Плывет рыбок вереница<br>Чешуей златой сверкая, кружится, играет стая.<br>Тишина их манит вниз.<br>Рыбки, рыбки вниз пошли, рыбки, рыбки вниз легли, глазки все закрыли,<br>Плавнички расслаблены, все мы успокаиваемся, тихо расслабляемся...<br><b>Активация:</b><br>Мы спокойно отдыхали, сном волшебным  | Шнур, обручи по числу детей. |  |

|  |             |   |  |   |   |  |
|--|-------------|---|--|---|---|--|
|  |             |   |  |   | <p>засыпали.<br/>Хорошо нам<br/>отдыхать!<br/>Но пора уже<br/>вставать.<br/>Крепче<br/>кулачки<br/>сжимаем, их<br/>повыше<br/>поднимаем.<br/>Потянуться,<br/>улыбнуться,<br/>всем открыть<br/>глаза,<br/>проснуться.<br/>Вот пора нам<br/>и вставать,<br/>бодрый день<br/>нам<br/>продолжать!</p> |  |
|  | 2<br>4<br>* | <p>Повторить<br/>ходьбу и бег<br/>колонной по<br/>одному;<br/>упражнять в<br/>бросании мяча в<br/>корзину,<br/>развивая<br/>ловкость и<br/>глазомер.<br/>Л.И. Пензулаева<br/>стр.38</p> | <p>Вводная часть. Ходьба в<br/>колонне по одному, переход<br/>на ходьбу с высоким<br/>подниманием колен, руки на<br/>поясе - «как лошадки»; бег<br/>врассыпную; ходьба и бег<br/>проводятся в чередовании.<br/>Основная часть. Игровые<br/>упражнения.<br/>«Подбрось - поймай».<br/>Воспитатель предлагает<br/>каждому ребенку взять мяч<br/>(среднего диаметра) и<br/>разойтись по всей площадке.<br/>Дети выполняют упражнение<br/>в подбрасывании мяча вверх<br/>и ловле его двумя руками<br/>каждый в своем темпе (3-5<br/>подбрасываний, затем пауза<br/>и повторение, и так<br/>несколько раз).<br/>«Мяч в корзину». Дети<br/>становятся в три круга на<br/>расстоянии 2 м от центра<br/>корзины. Задание: забросить<br/>мяч в корзину одной рукой<br/>снизу. Команда, забросившая<br/>больше мячей, считается<br/>победителем. Упражнение<br/>повторяется 4-5 раз.<br/>«Кто скорее по дорожке». Из<br/>шнуров или веревок</p> | <p>Упражнения<br/>для<br/>профилактики<br/>сколиоза<br/>М.Норбеков<br/>«<b>Малый<br/>паровозик</b>»</p> | <p>Мячи, шнуры,<br/>скакалки.</p>   |  |

|        |        |   |   |  |  |
|--------|--------|---|---|--|--|
|        |        |   | <p>выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.</p> <p>Подвижная игра «Олени». Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают оленей, другие - оленеводов. У каждого оленевода вожжи - скакалка. По сигналу воспитателя «оленеводы» запрягают «оленей» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «оленей» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «оленеводы» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика: «кошка».</b></p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности «Угадай кто позвал»</p> |  |  |
| Ноябрь |        | Тема: «Мой поселок по особому мне дорог»  |   |  |  |
|        | 2<br>5 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ: Комплекс № 9(с палкой)</p> <p><b>ОВД:</b> 1. Равновесие - ходьба</p>  | <p>Упражнения для профилактики сколиоза<br/><b>«Сова»</b><br/>(М.Норбеков)</p> | <p>Шнуры, 2 гимнастические скамейки (высота 30 см, ширина 20 см), кубик (кегли), маты.</p> |

|  |        |  |   |  |  |
|--|--------|--|---|--|--|
|  |        | <p>равновесие при ходьбе на повышенной опоре.<br/>Л.И. Пензулаева стр.39- 40</p>   | <p>по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).<br/>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).<br/>На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.<br/><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц»<br/><b>Дыхательная гимнастика:</b> «Паровоз»<br/><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Пальчиковая гимнастика «Дружба» Игра малой подвижности «Найди, где назову»</p> |  |  |
|  | 2<br>6 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре<br/>Л.И. Пензулаева стр.40</p> | <p><b>1.Вводная часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.<br/><b>2.Основная часть:</b> ОРУ: Комплекс № 9 (с палкой)<br/><b>ОВД:</b> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза).<br/>Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).<br/>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.</p>   | <p>Упражнение для профилактики сколиоза<br/><b>«Сова»</b><br/>(М.Норбеков)</p> | <p>Шнуры, 2 гимнастические скамейки (высота 30 см, ширина 20 см), кубик (кегли), маты.</p> |

|  |             |   |  |   |                   |
|--|-------------|---|--|---|-------------------|
|  |             |   | <p><b>Подвижная игра «Перелет птиц»</b><br/> <b>Дыхательная гимнастика:</b><br/> «Паровоз»<br/> <b>3.Заключительная часть:</b><br/> Пальчиковая гимнастика<br/> «Дружба» Игра малой подвижности «Найди, где назову»</p>  |   |                   |
|  | 2<br>7<br>* | <p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.<br/> Л.И. Пензулаева стр.40 -41</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/> Построение в шеренгу, проверка равнения осанки. Перестроение в две колонны. Ходьба и бег в колонне по одному, врасыпную.<br/> <b>2.Основная часть: ОВД: 1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».<br/> <b>2 часть.</b> Игровые упражнения.<br/> «Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков.<br/> «Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают</p> | <p>Дыхательная гимнастика<br/> <b>«Кошка»</b> .<br/> Стрельниковой А.Н.</p> | <p>Шнуры, мяч</p> |

|        |        |  |  |  |             |
|--------|--------|--|--|--|-------------|
|        |        |  | <p>мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд. Подвижная игра «Куры в огороде».</p> <p>Куры в огород пришли.<br/>Червячков они нашли.<br/>Грядки все разворошили,<br/>очень курицы спешили.<br/>Ах как куры надоели все погрызли, все поели.<br/>Кыш – кыш – кыш!</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>  |  |             |
| Ноябрь |        | Тема: «Домашние птицы и их детеныши»   |  |  |             |
|        | 2<br>8 | <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.<br/>Л.И. Пензулаева стр. 41</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ: комплекс №10 (с кубиком).</b></p> <p><b>ОВД:</b> 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.<br/>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.</p> <p>Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр).</p> | <p>Релаксация «Молчок»<br/>Чики-чики, чики – чок.<br/>Где ты дедушка молчок?<br/>Заходи к нам, посидим<br/>Помолчим<br/>Слышишь, добрый старичок?<br/>Ти-ши-на...<br/>Пришел молчок!<br/>Не спугни его смотри<br/>Ничего не говори. Тс –с<br/><i>Активация:</i><br/>Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали<br/>Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!<br/>Крепче кулачки сжимаем, их повыше</p> | Мячи, шнуры |

|  |        |  |   |  |  |
|--|--------|--|---|--|--|
|  |        |  | <p>Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получают мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения. Подвижная игра «Кролики»</p> <p>Слова:<br/> Ведущий воспитатель:<br/> Кролики из клетки выбегайте!<br/> По лужайке погуляйте<br/> Корешки съедобные грызите<br/> Сторож:<br/> Ну-ка пушистые детки,<br/> Поскорее бегите вы в клетки<br/> Прогулка кончается<br/> Клетки закрываются</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/> «Ладочки». И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. »</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/> <b>игра малой подвижности</b><br/> <b>«Найди лошадку»</b><br/> <b>«Раз лошадка- и-го-го</b><br/> <b>Убежала далеко</b><br/> <b>Ну ка детки, помогите</b><br/> <b>Вы лошадку отыщите.</b></p> | <p>поднимаем,<br/> Потянуться,<br/> улыбнуться,<br/> всем открыты глаза,<br/> проснуться<br/> Вот пора нам и вставать,<br/> бодрый день наш<br/> продолжать.</p> |  |
|  | 2<br>9 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу</p>  | <p><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/> ««Ладочки». И.П. встаньте</p>   | <p>Мячи;<br/> шнуры,<br/> набивные мячи.</p> |

|             |  |  |  |   |  |
|-------------|--|--|--|---|--|
|             |  | <p>приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча двумя руками снизу<br/>Л.И. Пензулаева стр. 42</p>  | <p>воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ: комплекс №10 (с кубиком).</b><br/><b>ОВД:</b> 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)<br/>2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.<br/><b>Подвижная игра «Кот Васька»</b><br/>Тише дети Васька спит. Даже хвотик не дрожит Тихо к Ваське подойдем Ему песенку споем:<br/>-ля –ля –ля!<br/>Васька глазки открывает И детишек догоняет!<br/><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности «Узнай по голосу»</p> | <p>прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки »</p> |  |
| 3<br>0<br>* | <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.<br/>Л.И. Пензулаева стр.43</p> | <p><b>1.Вводная часть: 1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.<br/><b>2.Основная часть:</b><br/>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.<br/>2. Игровые упражнения. «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение</p> | <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> ««Ладонки». И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки »</p>   | <p>Мячи; шнуры, набивные мячи.</p>  |  |

|        |        |  |  |  |   |
|--------|--------|--|--|--|---|
|        |        |  | <p>игрового задания).<br/>«Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка МЯЧ (большого диаметра).<br/>По команде воспитателя: «Покатили!» - дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним.<br/>Упражнение повторяется 3 раза.<br/>Подвижная игра «Найди себе пару».<br/>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>  |  |   |
| Ноябрь |        |  | Тема: « Домашние животные и их детеныши»   |  |   |
|        | 3<br>1 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.<br/>Л.И. Пензулаева стр.43-44</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ комплекс № 11 (с мячом).</b><br/><b>ОВД:</b> 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.<br/>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о</p> | <p>Упражнения для профилактики сколиоза<br/><b>«Заборчик»</b><br/>М.Норбеков</p> | <p>Зрительные и звуковые ориентиры; мячи; скамейки;</p> |

|  |        |   |   |  |   |
|--|--------|---|---|--|---|
|  |        |   | <p>пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «наседте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> |  |   |
|  | 3<br>2 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках; в прыжках на двух ногах между предметами</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.44</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p><b>2.Основная часть:</b><br/><b>ОРУ комплекс № 1 (с мячом).</b></p> <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция</p>   | <p>Упражнения для профилактики сколиоза<br/><b>«Заборчик»</b><br/>М.Норбеков</p> | <p>Зрительные и звуковые ориентиры; мячи; скамейки; флажки.</p> |

|  |             |   |   |  |                                       |
|--|-------------|---|---|--|---------------------------------------|
|  |             |   | <p>3 м (повторить 2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</p> <p><b>Подвижная игра «Котята и щенята» Дыхательная гимнастика: «Кошка».</b></p> <p><b>3.Заключительная часть: «Ежовый массаж»</b></p>  |  |                                       |
|  | 3<br>3<br>* | <p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.45</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег в рассыпную .</p> <p><b>2. Основная часть:</b> Игровые упражнения.</p> <p>1.«Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза).</p> <p>2.«Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.</p> <p>3.«Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок</p> | <p><b>Дыхательная гимнастика: «Ладочки».</b></p> <p>И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.»</p> | <p>Зрительные, звуковые ориентиры</p> |

|        |        |  |  |   |  |
|--------|--------|--|--|---|--|
|        |        |  | <p>второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет линию финиша (расстояние 10-12 м).</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p>  |   |  |
| Ноябрь |        | Проектная неделя «Домашние животные и их детеныши»   |  |   |  |
|        | 3<br>4 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия Л.И. Пензулаева стр.45</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/>Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру. Ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога – изменить направление движения. По сигналу педагога – ходьба, высоко поднимая колени. Бег врассыпную.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ с флажками. Комплекс № 12 ОВД:</b> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна. Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности «Передай мяч»</p> | <p>Дыхательное упражнение Стрельникова А.Н. «Ладощки».</p>  | <p>Мячи;<br/>2 гимнастические скамейки (высота 20 см), игрушка для малоподвижной игры.</p> |
|        | 3<br>5 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и</p>   | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/>Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру. Ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога – изменить направление движения. По сигналу педагога – ходьба, высоко поднимая колени. Бег врассыпную.</p>   | <p>Дыхательное упражнение Стрельникова А.Н. «Погончики»</p> | <p>Флажки; предметы для прыжков.</p>   |

|             |   |  |   |                          |  |
|-------------|---|--|---|--------------------------|--|
|             |   | ловкость;<br>повторить задание на сохранение устойчивого равновесия<br>Л.И. Пензулаева стр.46  | <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> с флажками. . Комплекс № 12</p> <p><b>ОВД:</b> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Лиса и куры»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> «Насос».</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»</p> |                          |  |
| 3<br>6<br>* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.<br>Л.И. Пензулаева стр.46 | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег враспынную. <b>2.Основная часть: ОВД:</b></p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>1.«Пингины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу.</p> <p>2.«Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по</p> | Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н.<br><b>«Насос»</b>   | Мешочки с песком; кубики |  |

|        |        |  |   |   |                                  |
|--------|--------|--|---|---|----------------------------------|
|        |        |  | его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).<br>Подвижная игра «Самолеты».<br><b>3.Заключительная часть:</b><br>Игра малой подвижности по выбору детей.  |   |                                  |
| Ноябрь |        |  | Тема: «Наши добрые дела». «Зимушка-зима в гости к нам пришла»   |   |                                  |
|        | 3<br>7 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге;<br>упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;<br>развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.<br>Л.И. Пензулаева стр.48 | <b>1.Вводная часть:</b> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.<br><b>2.Основная часть.</b> ОРУ с платочком. Комплекс №13 ОВД<br>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.<br>2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги. | Дыхательная гимнастика<br>Стрельниковой А.Н.<br>«Кошка» | Платочки;<br>цветовые ориентиры. |

|  |        |  |  |   |  |
|--|--------|--|--|---|--|
|  |        |  | <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p> <p>Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.</p>   |   |  |
|  | 3<br>8 | <p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге;<br/>упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;<br/>развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.<br/>Л.И. Пензулаева стр.49</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.<b>2.Основная часть.</b> ОРУ с платочком. Комплекс №13<br/><b>ОВД:</b> 1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).<br/>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза<br/>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/>«Кошка».</p> | <p>Дыхательная гимнастика<br/>Стрельниковой А.Н.<br/><b>«Кошка»</b></p> | <p>Платочки;<br/>цветовые ориентиры.</p> |

|  |             |   |  |   |                                      |
|--|-------------|---|--|---|--------------------------------------|
|  |             |   | <b>3.Заключительная часть:</b><br>Игра малой подвижности «С флажком за ведущим»  |   |                                      |
|  | 3<br>9<br>* | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.<br>Л.И. Пензулаева стр.49 | <b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).<br><b>2.Основная часть: ОВД:</b><br>Игровые упражнения.<br>«Веселые снежинки».<br>Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются.<br>Упражнение повторяется 3-4 раза.<br>«Кто быстрее до снеговика».<br>Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде воспитателя дети бегут к снеговика и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.<br>«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговика и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).<br><b>3.Заключительная часть:.</b><br>Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки). | Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза<br>«Замочек»<br>(М.Норбеков) | Снежки, ориентиры                    |
|  |             | Декабрь   | Тема: «Зимующие птицы»   |   |                                      |
|  | 4<br>0      | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать                      | <b>1.Вводная часть:</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг  | Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза<br>«Пружина»<br>(М.Норбеков) | Скамейки; массажные мячи; ориентиры. |

|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
|  |  | <p>глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.<br/>Л.И. Пензулаева<br/>стр.50</p> | <p>вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу в рассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p><b>2.Основная часть:</b><br/><b>ОРУ «С массажным мячом» комплекс №14</b><br/><b>ОВД:</b> 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).<br/>2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).<br/>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно). После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя:</p> |  |  |
|--|--|---|---|--|--|

|  |        |  |   |   |   |
|--|--------|--|---|---|---|
|  |        |  | <p>«Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра «Гуси - лебеди».</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»</p>  |   |   |
|  | 4<br>1 | <p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.<br/>Л.И. Пензулаева стр.51</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу в рассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p><b>2.Основная часть:</b><br/><b>ОРУ «С массажным мячом» комплекс №14</b><br/><b>ОВД:</b> Прыжки со скамейки (высота 25 см).<br/>2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).<br/>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).<br/><b>Подвижная игра «Брось снежок» Дыхательная гимнастика: «Кошка».</b></p> | <p>Дыхательная гимнастика<br/>Стрельниковой А.Н.<br/><b>«Кошка»</b></p> | <p>Скамейки; массажные мячи; ориентиры.</p> |

|   |             |  |  |  |   |
|---|-------------|--|--|--|---|
|   |             |  | <b>3.Заключительная часть:</b><br>Игра малой подвижности<br>«Ровным кругом»  |  |   |
|   | 4<br>2<br>* | Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий;<br>упражнять в ходьбе ступающим шагом.<br>Л.И. Пензулаева стр.51  | <b>1.Вводная часть:</b><br>Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.<br><b>2.Основная часть:</b> Игровые упражнения (проводятся по подгруппам, если группа многочисленна).<br>«Пружинка» - поочередное поднятие ног и полуприседания. «Разгладим снег» - отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы.<br>Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы лепят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках - в пределах видимости воспитателя.<br><b>3.Заключительная часть:</b><br>Игра «Веселые снежинки».<br><b>Дыхательная гимнастика:</b><br>«Кошка» | Дыхательное упражнение Стрельникова й А.Н.<br>«Насос»  | Постройки из снега; лыжи.   |
| <b>Декабрь</b> Тема «Новогодняя мастерская» |             |  |  |  |   |
|   | 4<br>3      | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному;<br>развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках<br>Л.И. Пензулаева стр.52- 53 | <b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.<br><b>2.Основная часть: ОРУ «Веселые снежинки» (без предметов) комплекс № 15</b><br><b>ОВД:</b> 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).<br>2. Ползание на четвереньках  | Оздоровительные упражнения:<br>Упражнения для профилактики плоскостопия.<br>Тренировка дыхания<br>«Подуем на снежинки» | Массажные мячи по числу детей, 2 гимнастические скамейки, маты, зрительные и звуковые ориентиры |

|  |        |   |  |  |  |
|--|--------|---|--|--|--|
|  |        |   | <p>по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)</p> <p>Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место. Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами. Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/>«Кошка».</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/>«Ежовый массаж»</p> |  |  |
|  | 4<br>4 | <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках Л.И. Пензулаева стр.54</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ «Веселые снежинки»</b> (без предметов) <b>комплекс № 15</b></p> <p><b>ОВД:</b> 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две</p>   | <p>Оздоровительные упражнения: Упражнения для профилактики плоскостопия. Тренировка дыхания</p> <p><b>«Подуем на снежинки»</b></p> | <p>Массажные мячи по числу детей, 2 гимнастические скамейки, маты, зрительные и звуковые ориентиры</p> |

|  |             |  |   |  |                                  |
|--|-------------|--|---|--|----------------------------------|
|  |             |  | <p>линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка).<br/>         Выполняется двумя колоннами поточным способом.<br/>         Подвижная игра «Зайцы и волк».<br/> <b>Дыхательная гимнастика:</b><br/>         «Кошка».<br/> <b>3.Заключительная часть:</b><br/>         «Ежовый массаж»</p>   |  |                                  |
|  | 4<br>5<br>* | <p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах;<br/>         упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.<br/>         Л.И. Пензулаева стр.54</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.<br/> <b>2.Основная часть:</b> Игровые упражнения Игровые упражнения.<br/>         «Кто дальше?». Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы). После того как все снежки использованы, воспитатель отмечает самого успешного ребенка (или несколько ребят).<br/>         «Снежная карусель».<br/>         Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети</p> | <p>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н.<br/> <b>«Насос»</b></p> | <p>Постройки из снега; лыжи.</p> |

|         |        |   |   |  |   |
|---------|--------|---|---|--|---|
|         |        |   | <p>переходят на ходьбу.<br/>Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются.</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.</p>   |  |   |
| Декабрь |        | Тема: «Дед мороз всех зовет вместе встретить новый год»   |   |  |   |
|         | 4<br>6 | <p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.<br/>Л.И. Пензулаева стр.54</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с кубиками) <b>комплекс № 16</b></p> <p><b>ОВД:</b>1. 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).<br/>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).<br/>Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9).<br/>Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки.<br/>Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши</p> | <p><b>«Обними плечи»</b><br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельниковой А.Н.</p> | <p>Кубики; гимнастическая скамейка.</p> |

|  |        |  |  |  |   |
|--|--------|--|--|--|---|
|  |        |  | <p>перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.</p> <p><b>Подвижная игра « Мороз красный нос» Дыхательная гимнастика: «Кошка».</b></p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/>игра малой подвижности «Снежок»</p>  |  |   |
|  | 4<br>7 | <p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.56</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с кубиками) <b>комплекс № 16</b></p> <p><b>ОВД:</b>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза)</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Птички и кошка».</b> Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около</p> | <p>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н.</p> <p><b>«Большой маятник»</b></p> | <p>Кубики; гимнастические скамейки; доски с зацепами;</p> |



|  |    |   |   |  |                            |
|--|----|---|---|--|----------------------------|
|  |    | <p>прыжках.<br/>Л.И. Пензулаева<br/>стр.57-58</p>   | <p>беге чередуются.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с мячом большого диаметра) комплекс №17<br/><b>ОВД:</b> 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.<br/>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).<br/>Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.<br/>Подвижная игра «Кролики». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p> | <p>«Ладошки»</p>   |                            |
|  | 50 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.<br/>Л.И. Пензулаева<br/>стр.58- 59</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с мячом большого диаметра) комплекс №17<br/><b>ОВД:</b> 1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p>  | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза»<br/>«Черепаша» (М.Норбеков)<br/>Пальчиковая гимнастика :<br/>«Дом»</p> | <p>Мячи; кегли; канаты</p> |

|             |   |   |   |      |  |
|-------------|---|---|---|------|--|
|             |   |   | <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/>«Упрямая свеча».</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b><br/><b>игра «Найди снеговика»</b></p> |      |  |
| 5<br>1<br>* | <p>Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом;<br/>повторить игровые упражнения.<br/>Л.И. Пензулаева<br/>стр.59</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/>Построение в шеренгу, в колонну по одному, в пары (ходьба колонной).<br/>Построение в три колонны.<br/>Ходьба в колонне по одному – на сигнал педагога – перестроение в пары, ходьба парами, врассыпную. Бег врассыпную.<b>2.Основная часть: ОВД:</b><br/>1.Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.<br/>2 Игровые упражнения.<br/>«Снежинки-пушинки».<br/>Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после небольшой паузы.<br/>«Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в шеренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.</p> <p><b>3 Заключительная часть:</b></p> | <p>Оздоровительные упражнения:<br/>для профилактики сколиоза»<br/><b>«Сова»</b><br/>(М.Норбеков)<br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельниковой А.Н<br/><b>«Цветочный магазин»</b></p>  | Лыжи |  |

|        |        |   |   |  |  |
|--------|--------|---|---|--|--|
|        |        |   | Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.<br><b>Дыхательная гимнастика:</b><br>«Упрямая свеча».  |  |  |
| Январь |        | Тема: « В гостях у сказки»  |   |  |  |
|        | 5<br>2 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.<br>Л.И. Пензулаева стр.59-60 | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> «С кеглей» Комплекс № 18</p> <p><b>ОВД:</b> Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).</p> <p>После упражнений в</p> | Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза»<br><b>«Сова»</b> (М.Норбеков)<br>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н<br><b>«Цветочный магазин»</b> | Канат, 7 – 8 кеглей, 2 гимнастические скамейки |

|  |        |  |   |   |  |
|--|--------|--|---|---|--|
|  |        |  | <p>прыжках воспитатель убирает скамейки, обозначает исходные позиции (шнуром или веревкой) для двух шеренг и предлагает одной группе детей мячи из короба. Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Найди себе пару».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> «Упрямая свеча».</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «Передай мяч»</p>  |   |  |
|  | 5<br>3 | <p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать враспынную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Л.И. Пензулаева стр.60</p> | <p><b>1.Вводная часть: 1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу враспынную.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> «С кеглей» Комплекс № 18</p> <p><b>ОВД:</b> 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами,</p> | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза</p> <p><b>«Замочек»</b> (М.Норбеков)</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Стрельникова А.Н</p> <p><b>«Ладочки»</b></p> | <p>мячи (диаметр 10 – 12 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, кегли;</p> |

|             |  |  |  |                                    |  |
|-------------|--|--|--|------------------------------------|--|
|             |  |  | <p>поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Цветные автомобили» <b>Дыхательная гимнастика:</b> «Упрямая свеча». <b>3.Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «Снежок»</p> |                                    |  |
| 5<br>4<br>* | <p>Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Л.И. Пензулаева стр.60</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b><br/>Небольшая пробежка без лыж - дистанция 10-12 м.<br/>Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.<br/>Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.<br/>Воспитатель обращает внимание на правильную позу лыжника и перекрестную работу рук при ходьбе на лыжах.<br/>Упражнение в ходьбе на лыжах проводится по подгруппам.</p> <p><b>Основная часть: ОВД:</b><br/>Игровые упражнения: «Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде воспитателя. «Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к следующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).</p> <p><b>3 Заключительная часть.</b><br/>Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).</p> | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза<br/><b>«Замочек»</b> (М.Норбеков)<br/>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н<br/><b>«Цветочный магазин»</b></p>   | <p>Лыжи; постройки на участке.</p> |  |

|        |        |  |  |  |               |
|--------|--------|--|--|--|---------------|
|        |        |  | Подвижная игра «Найди себе пару» Дыхательная гимнастика: «Упрямая свеча».  |  |               |
| Январь |        |  | Тема: «Профессии»  |  |               |
|        | 5<br>5 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом Л.И. Пензулаева стр.61 | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с обручем) Комплекс № 19</p> <p><b>ОВД:</b> Отбивание мяча о пол (1-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).</p> <p>Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе. Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по медвежьей».</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> «Упрямая свеча».</p> | Оздоровительные упражнения: для профилактики плоскостопия Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н «Упрямая свеча» | Мячи; обручи; |

|  |             |   |   |  |   |
|--|-------------|---|---|--|---|
|  |             |   | <b>3.Заключительная часть:</b><br>Игра малой подвижности<br>«Жучок»   |  |   |
|  | 5<br>6      | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом<br>Л.И. Пензулаева стр.62 | <b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег враспынную.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с обручем) Комплекс № 19<br><b>ОВД: 1.</b> 1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).<br>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстоянии 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.<br>3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.<br><b>Подвижная игра</b> «Зайцы и волк»<br><b>Дыхательная гимнастика:</b> «Упрямая свеча».<br><b>3.Заключительная часть:</b><br>Игра малой подвижности «Каравай» | Оздоровительные упражнения: для профилактики плоскостопия<br>Дыхательное упражнение<br>Стрельниковой А.Н<br><b>«Упрямая свеча»</b> | Мячи; обручи; гимнастические скамейки;              |
|  | 5<br>7<br>* | Упражнять детей в перепрыгивании через  | <b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с  | Оздоровительные упражнения: для  | Канат; кегли; модульные кирпичики (4-5 шт.), оленьи |

|  |  |  |  |  |                                   |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------|
|  |  | <p>препятствия в метании снежков на дальность.<br/>Л.И. Пензулаева стр.62-63</p> | <p>перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.<br/><b>Основная часть:</b><br/><b>ОВД:</b> Игровые упражнения:<br/>1. Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.<br/>2 часть. Игровые упражнения.<br/>«Кто дальше бросит?»<br/>Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии.<br/>«Перепрыгни - не задень».<br/>Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).<br/>3. заключительная часть.<br/>«Поехали на оленях»<br/>Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям<br/><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/>«Кошка».</p> | <p>профилактики плоскостопия<br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельниковой А.Н<br/><b>«Упрямая свеча»</b></p> | <p>упряжки для подвижной игры</p> |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------|

| Январь |        | Тема: «Моё здоровье»  |   |   |  |
|--------|--------|---|---|---|--|
|        | 5<br>8 | <p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.63-64</p> | <p><b>1.Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную. <b>2.Основная часть: ОРУ</b> (без предметов) <b>Комплекс № 20 ОВД:</b> 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Сначала упражнение в лазанье под шнур выполняет первая группа.</p> <p>Воспитатель объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд. Далее следующая группа выполняет упражнение в лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.)</p> <p>После серии лазанья под шнур обязательно упражнение на выпрямление: потянуться, руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>Воспитатель убирает стойки и шнур и ставит две гимнастические скамейки (встык). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны свободно балансируют (или руки на</p> | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза» «Замочек» (М.Норбеков) Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н «Упрямая свеча»</p> | <p>Шнур; гимнастическая скамейка; мешочки с песком</p> |

|  |             |   |   |  |  |
|--|-------------|---|---|--|--|
|  |             |   | <p>пояс). В конце скамейки взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз. Темп упражнения умеренный, страховка воспитателем обязательна. Задание выполняется колонной по одному. Подвижная игра «Автомобили».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> «Упрямая свеча».</p> <p><b>3.Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «Каравай»</p>  |  |  |
|  | 5<br>9      | <p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.<br/>Л.И. Пензулаева стр.64</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную. <b>2.Основная часть: ОРУ</b> (без предметов) <b>Комплекс № 20 ОВД:</b> 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза). <b>Подвижная игра «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика:</b> «Упрямая свеча». <b>3.Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «Жучок»</p> | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза «<b>Замочек</b>» (М.Норбеков) Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н «<b>Упрямая свеча</b>»</p> | <p>Шнур; гимнастическая скамейка; мешочки с песком</p>     |
|  | 6<br>0<br>* | <p>Упражнять детей в перепрыгивании через</p>   | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с</p>   | <p>Оздоровительные упражнения: для</p>   | <p>Канат; кегли; модульные кирпичики (4-5 шт.), оленьи</p> |

|  |  |  |  |  |                                   |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------|
|  |  | <p>препятствия в метании снежков на дальность.<br/>Л.И. Пензулаева стр.62-63</p> | <p>перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.<br/><b>Основная часть:</b><br/><b>ОВД:</b> Игровые упражнения:<br/>1. Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.<br/>2 часть. Игровые упражнения.<br/>«Кто дальше бросит?»<br/>Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии.<br/>«Перепрыгни - не задень».<br/>Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).<br/>3. Заключительная часть.<br/>«Поехали на оленях»<br/>Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям<br/><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/>«Кошка».</p> | <p>профилактики плоскостопия<br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельниковой А.Н<br/><b>«Упрямая свеча»</b></p> | <p>упряжки для подвижной игры</p> |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------|

| Февраль |        | Тема: «Мы поедem, мы помчимся, профессии на транспорте»  |  |  |   |
|---------|--------|--|--|--|---|
|         | 6<br>1 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.<br/>Л.И. Пензулаева стр.65</p> | <p>1.Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с мячом) Комплекс № 21<br/><b>ОВД:</b> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).<br/>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).<br/>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку.<br/>Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).<br/><b>Подвижная игра</b> «Котята и щенята».<br/><b>Дыхательная гимнастика:</b> «Упрямая свеча».<br/><b>3.Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «Каравай»</p> | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза»<br/><b>«Замочек»</b> (М.Норбеков)<br/>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н<br/><b>«Ладшки»</b></p> | <p>8 брусков (высота 10 см),<br/>2 гимнастические скамейки.</p> |

|  |             |  |   |   |  |
|--|-------------|--|---|---|--|
|  | 6<br>2      | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.<br>Л.И. Пензулаева стр.66 | <p>1. Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>2. Основная часть: ОРУ (с мячом) Комплекс № 21<br/> <b>ОВД:</b> 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).<br/> 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).<br/> 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).<br/> <b>Подвижная игра</b> «Котята и щенята».<br/> <b>Дыхательная гимнастика:</b> «Упрямая свеча».</p> <p>3. Заключительная часть: Игра малой подвижности «Каравай»</p> | Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза<br><b>«Замочек»</b> (М.Норбеков)<br>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н<br><b>«Ладшки»</b> | 8 брусков (высота 10 см), 2 гимнастические скамейки. |
|  | 6<br>3<br>* | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.<br>Л.И. Пензулаева стр.67                                 | <p>1. Вводная часть: Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-</p>  | Оздоровительные упражнения: для профилактики плоскостопия<br>Дыхательное упражнение   | Снежки; санки; кегли;                                |

|         |        |  |   |   |                      |
|---------|--------|--|---|---|----------------------|
|         |        |  | <p>4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).</p> <p><b>2.Основная часть: Игровые упражнения:</b><br/>Игровые упражнения:<br/>1.«Змейкой» между санками». В один ряд ставят 6-8 санок. Дети становятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза).<br/>2.«Добрось до кегли». На расстоянии 2-3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног, По сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить кегли.<br/>3.Поочередное катание друг друга на санках.<br/><b>Подвижная игра «Котята и щенята»</b><br/><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/>«Упрямая свеча».<br/><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности</p> | Стрельниковой А.Н<br><b>«Упрямая свеча»</b>   |                      |
| Февраль |        | Тема: «Азбука безопасности»  |   |   |                      |
|         | 6<br>4 | <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами<br/>Л.И. Пензулаева стр.67-68</p> | <p><b>1.Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (на стульях) Комплекс № 22</p>   | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза»<br/><b>«Замочек»</b> (М.Норбеков)<br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельниковой А.Н<br/><b>«Цветочный магазин»</b></p> | Обручи; кегли; мячи. |

|  |        |  |   |   |  |
|--|--------|--|---|---|--|
|  |        |  | <p><b>ОВД:</b> Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2.</p> <p>Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> «Цветочный магазин».</p> <p><b>3. Заключительная часть:</b></p> <p>*Гимнастика маленьких волшебников – массаж головы.</p> <p>*Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p> |   |  |
|  | 6<br>5 | <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.68</p> | <p><b>1. Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег в рассыпную по всему залу.</p> <p><b>2. Основная часть:</b> ОРУ (на стульях)</p>   | <p>Релаксация «Молчок»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Кошка» .</p> <p>Стрельникова А.Н.</p> | <p>Шнуры; мячи; гимнастические скамейки;</p> |

|  |             |  |  |   |                                     |
|--|-------------|--|--|---|-------------------------------------|
|  |             |  | <p>Комплекс № 22</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.</p> <p>Способ - стойка на коленях (10-12 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/>«Цветочный магазин».</p> <p><b>3. Заключительная часть:</b></p> <p>*Гимнастика маленьких волшебников – массаж головы.</p> <p>*Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p> |   |                                     |
|  | 6<br>6<br>* | <p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p> <p>Л.И. Пензулаева<br/>стр.68</p> | <p><b>1. Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1 Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за</p>  | <p>Упражнения для профилактики сколиоза</p> <p><b>«Заборчик»</b><br/>М.Норбеков</p> | <p>Санки;<br/>снежные постройке</p> |

|         |        |   |  |  |                                       |
|---------|--------|---|--|--|---------------------------------------|
|         |        |   | <p>воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.</p> <p>2. Игровые упражнения.<br/>*«Покружись». Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2-3 раза).<br/>*«Кто дальше бросит». Бросание снежков на дальность (до елки).</p> <p>3. Катание друг друга на санках.</p> <p><b>Подвижная игра «Котята и щенята»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b><br/>«Упрямая свеча».</p> <p><b>3. Заключительная часть:</b><br/>Игра малой подвижности</p> |  |                                       |
| Февраль |        | Тема: «Мой папа самый лучший»   |  |  |                                       |
|         | 6<br>7 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Л.И. Пензулаева стр.69</p> | <p><b>1. Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>2. Основная часть: ОРУ</b> (без предметов)<br/>Комплекс № 23<br/><b>ОВД:</b><br/>1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).<br/>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.<br/>Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи</p>  | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики плоскостопия<br/>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н<br/><b>«Упрямая свеча»</b></p> | <p>Мячи; гимнастические скамейки;</p> |

|  |        |   |  |                                    |   |
|--|--------|---|--|------------------------------------|---|
|  |        |   | <p>на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.</p> <p>Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра</b><br/>«Воробышки и автомобиль».</p> <p>На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража.</p> <p>«Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают».</p> <p>Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда».</p> <p>«Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.</p> <p><b>3. Заключительная часть:</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p> |                                    |   |
|  | 6<br>8 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между | <b>1. Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на  | Оздоровительные упражнения:<br>для | Мешочки с песком;<br>гимнастические скамейки; |

|  |             |   |  |  |                                 |
|--|-------------|---|--|--|---------------------------------|
|  |             | <p>предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Л.И. Пензулаева стр.70</p> | <p>носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (без предметов)<br/>Комплекс № 23</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).</li> </ol> <p><b>Подвижная игра</b><br/>«Воробышки и автомобиль».<br/>На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража.<br/>«Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают».<br/>Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда».<br/>«Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.</p> <p><b>3.Заключительная часть:.</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>профилактики плоскостопия<br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельниково й А.Н<br/>«Упрямая свеча»</p> |                                 |
|  | 6<br>9<br>* | <p>Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на</p>   | <p><b>1.Вводная часть.</b> Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух</p>  | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики</p>  | <p>Санки; снежные постройки</p> |

|         |        |  |   |   |   |
|---------|--------|--|---|---|---|
|         |        | <p>санках с горки.<br/>Л.И. Пензулаева<br/>стр.70</p>  | <p>шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.<br/><b>2 ОВД:</b><br/>Игровые упражнения.<br/>«Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Воспитатель и дети второй шеренги отмечают, кто дальше бросил. Затем дети второй шеренги выполняют метание.<br/>«Найдем снегурочку!»<br/>Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.<br/><b>3.Заключительная часть:</b><br/>Катание на санках с горки.<br/>Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.</p> | <p>сколиоза<br/><b>«Замочек»</b><br/>(М.Норбеков)<br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельниково<br/>й А.Н<br/><b>«Цветочный магазин»</b></p>                                    |   |
| Февраль |        | Тема: «Веселая масленица»  |   |   |   |
|         | 7<br>0 | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.<br/>Л.И. Пензулаева<br/>стр.70-71</p> | <p><b>1.Вводная часть..</b>Ходьба в колонне по одному.<br/>Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону. К двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b><br/>(упражнения с палкой)<br/>Комплекс № 24<br/><b>ОВД:</b><br/>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>   | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза<br/><b>«Замочек»</b><br/>(М.Норбеков)<br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельниково<br/>й А.Н<br/><b>«Ладочки»</b></p> | <p>Набивные мячи;<br/>гимнастические скамейки;<br/>гимнастические палки</p> |

|  |        |   |   |   |   |
|--|--------|---|---|---|---|
|  |        |   | <p>(2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.</p> <p>Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра «Перелет птиц».</b> Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p> |   |   |
|  | 7<br>1 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить | <p><b>1.Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону.</p>  | Оздоровительные упражнения: для профилактики плоскостопия | Гимнастические скамейки; цветové ориентиры; гимнастические палки. |

|  |             |  |   |  |                                     |
|--|-------------|--|---|--|-------------------------------------|
|  |             | <p>ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.<br/>Л.И. Пензулаева стр.71-72</p>   | <p>К двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b><br/>(упражнения с палкой)<br/>Комплекс № 24<br/><b>ОВД:</b><br/>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по медвежьей». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.<br/>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.<br/>3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.<br/><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц».<br/><b>3.Заключительная часть</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Дыхательное упражнение<br/>Стрельникова<br/>й А.Н<br/>«Упрямая свеча»</p>   |                                     |
|  | 7<br>2<br>* | <p>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.<br/>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые</p> | <p><b>1.Вводная часть.</b> Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.<br/><b>ОВД:</b><br/>Игровые упражнения.<br/>«Точно в цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают</p>   | <p>Оздоровительные упражнения:<br/>для профилактики плоскостопия<br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельникова<br/>й А.Н<br/>«Упрямая свеча»</p> | <p>Кубики; кегли; снежки; санки</p> |

|      |        |  |  |   |  |
|------|--------|--|--|---|--|
|      |        | упражнения.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.71-72  | снежки (по 2-3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель.<br>«Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.<br>Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Игра «Найдем зайку».<br>Для повторения вне физкультурных занятий на участке и в помещении воспитатель использует игровые упражнения и подвижные игры, которые проводились ранее. |   |  |
| Март |        |  | Тема: «Мамин день»   |   |  |
|      | 7<br>3 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.72-73 | <b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с обручем)<br>Комплекс № 25<br><b>ОВД:</b><br>1. Ходьба на носках между 4-   | Оздоровительные упражнения:<br>Дыхательная гимнастика<br>А.Н. Стрельникова<br>й « <b>Большой маятник</b> »<br>Самомассаж ежовыми мячиками | Обручи;<br>кубики<br>модульные;<br>шнур; |

|  |             |   |   |  |   |
|--|-------------|---|---|--|---|
|  |             |   | <p>5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц».</p> <p><b>3. Заключительная часть</b><br/>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>   |  |   |
|  | 7<br>4      | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева стр.72-73</i></p> | <p><b>1. Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p><b>2. Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с обручем) Комплекс № 25</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц».</p> <p><b>3. Заключительная часть</b><br/>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> | <p>Оздоровительные упражнения: Формирование правильной осанки<br/>М.Норбеков «<b>Заборчик</b>»<br/>Пальчиковая гимнастика «Дом»</p>                | <p>Обручи; кубики модульные; шнур; скакалки.</p>    |
|  | 7<br>5<br>* | <p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева стр73</i></p>                      | <p><b>1. Вводная часть</b> Игровое упражнение «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «замороженным».</p>  | <p>Оздоровительные упражнения: Для выработки навыка правильной осанки «Солдат» «Путешествие с поклажей» (ходьба с мешочком с песком на голове)</p> | <p>Снежки; канат; снежные постройки на участке.</p> |

|      |        |  |   |   |                     |
|------|--------|--|---|---|---------------------|
|      |        |  | <p>Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих).</p> <p><b>ОВД:</b><br/>Игровые упражнения.</p> <p>1.«Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговика и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговика один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз.</p> <p>2.«Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную линию. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.</p> <p>Подвижная игра «Зайка беленький». Дети изображают зайчиков.</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному.<br/>Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p> |   |                     |
| Март |        | Тема: « Здравствуй матушка зима. Сельскохозяйственные работы. Профессии» |   |   |                     |
|      | 7<br>6 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в | <b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп  | Упражнения на развитие координации движений:<br><b>«Повторялки</b><br>» | Кубики; шнур; мячи. |

|  |        |   |  |  |                            |
|--|--------|---|--|--|----------------------------|
|  |        | <p>прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.<br/>Л.И. Пензулаева стр74</p>  | <p>средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с кубиками)<br/>Комплекс № 26<br/><b>ОВД:</b><br/>1. Прыжки в длину с места (10-12 раз).<br/>2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).<br/>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол. Так попеременно производится перебрасывание мяча и ловля его.<br/><b>Подвижная игра</b><br/>«Бездомный заяц».<br/><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>Упражнения на равновесие<br/><b>«Ласточка»</b></p>  |                            |
|  | 7<br>7 | <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.<br/>Л.И. Пензулаева стр75</p> | <p><b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с кубиками)<br/>Комплекс № 26<br/><b>ОВД:</b><br/>1.Прыжки в длину с места (4-</p>   | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики плоскостопия<br/>Дыхательное упражнение<br/>Стрельниковой А.Н<br/><b>«Упрямая свеча»</b></p> | <p>Мячи; шнур; кубики.</p> |

|      |  |  |   |   |   |
|------|--|--|---|---|---|
|      |  |  | <p>5 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p>  |   |   |
|      | 7<br>8<br>*  | <p>Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Л.И. Пензулаева стр76</p> | <p><b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>ОВД: 2.Игровые</b> упражнения.</p> <p>«Подбрось-поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.</p> <p>«Прокати - не задень».</p> <p>Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный.</p> <p><b>Подвижная игра</b><br/>«Лошадка».</p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>«Угадай кто кричит?».</p> | <p>Упражнение на формировании навыка правильной осанки<br/>«Дерево»<br/>Дыхательная гимнастика<br/>А.Н. Стрельниковой<br/>и «Кошка»</p> | Мячи; шнуры                                   |
| Март | Тема: «К счастью помогает всюду нам различная посуда. Бытовые приборы» |  |   |   |   |
|      | 7<br>9   | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с</p>   | <p><b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках,</p>  | <p>Оздоровительные упражнения:<br/>для</p>  | <p>Мячи; гимнастические скамейки; кубики;</p> |

|  |    |   |  |   |   |
|--|----|---|--|---|---|
|  |    | <p>выполнением задания;<br/>повторить прокатывание мяча между предметами;<br/>упражнять в ползании на животе по скамейке.<br/>Л.И. Пензулаева стр76</p>             | <p>ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с мячом)<br/>Комплекс № 27<br/><b>ОВД:</b><br/>1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).<br/>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).<br/>Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком» ). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.<br/>Дети кладут мячи в короб.<br/>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой.<br/>Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.<br/>Подвижная игра «Самолеты».<br/><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности.</p> | <p>профилактики сколиоза<br/><b>«Замочек»</b><br/>(М.Норбеков)<br/>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н<br/><b>«Ладони»</b></p>             |   |
|  | 80 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания;<br/>повторить прокатывание мяча между предметами;<br/>упражнять в ползании на</p> | <p><b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с мячом)<br/>Комплекс № 27<br/><b>ОВД</b><br/>1.Прокатывание мячей</p>   | <p>Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза<br/><b>«Замочек»</b><br/>(М.Норбеков)<br/>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н</p> | <p>Мячи;<br/>гимнастические скамейки;<br/>кубики;</p> |

|             |  |  |  |              |  |
|-------------|--|--|--|--------------|--|
|             |  | животе по скамейке.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр77  | <p>между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».</p> <p>3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности.</p> | «Ладшки»     |  |
| 8<br>1<br>* | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).<br>Л.И. Пензулаева<br>стр77 | <p><b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.</p> <p><b>ОВД:</b> Игровые упражнения.<br/>«На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге.<br/>«Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.</p> | Упражнение на формировании навыка правильной осанки<br>«Дерево»<br>Дыхательная гимнастика<br>А.Н.<br>Стрельниковой<br>«Кошка»  | Кубики; шнур |  |

|      |        |   |   |   |  |
|------|--------|---|---|---|--|
|      |        |   | Подвижная игра<br>«Самолеты».<br><b>3.Заключительная часть.</b><br>Игра малой подвижности.  |   |  |
| Март |        |   | Тема: «Мебель»  |   |  |
|      | 8<br>2 | Задачи.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.<br>Л.И. Пензулаева стр78 | <b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения без предметов) Комплекс № 28<br><b>ОВД</b><br>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи) (2 раза).<br>2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.<br>3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.<br>Подвижная игра «Охотник и зайцы».<br><b>3.Заключительная часть.</b><br>Игра малой подвижности «Найдем зайку». | Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза»<br><b>«Замочек»</b> (М.Норбеков)<br>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н<br><b>«Цветочный магазин»</b> | Гимнастические скамейки; доски: шнуры. |
|      | 8<br>3 | Задачи.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу  | <b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения без предметов) Комплекс № 28   | Упражнение на формирование навыка правильной осанки<br><b>«Цапля»</b>   | Гимнастические скамейки; доски: шнуры. |

|             |  |  |   |  |  |
|-------------|--|--|---|--|--|
|             |  | <p>воспитателя;<br/>повторить ползание по скамейке «по-медвежьей»;<br/>упражнения в равновесии и прыжках.<br/>Л.И. Пензулаева стр79</p>  | <p><b>ОВД</b><br/>1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).<br/>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).<br/>Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.<br/>Подвижная игра «Охотник и зайцы».<br/><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p> | <p>Дыхательная гимнастика<br/>А.Н.<br/>Стрельниковой «Кошка»</p> |  |
| 8<br>4<br>* | <p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.<br/>Л.И. Пензулаева стр79</p> | <p><b>1.Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.<br/><b>ОВД</b> Игровые упражнения.<br/>«Перепрыгни ручеек». Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами).<br/>«Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не наступать на шнуры.<br/>«Ловкие ребята». Дети располагаются в рассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.<br/>Подвижная игра «Охотник и зайцы».</p> | <p>формирование навыка правильной осанки<br/><b>«Цапля»</b><br/>Дыхательная гимнастика<br/>А.Н.<br/>Стрельниковой «Кошка»</p>   | <p>Мячи; шнуры; цветные ориентиры.</p>                           |  |

|        |        |  |   |   |   |
|--------|--------|--|---|---|---|
|        |        |  | <b>3.Заключительная часть</b><br>Игра малой подвижности<br>«Найдем зайку».  |   |   |
| Апрель |        | Тема: «Народное творчество»  |   |   |   |
|        | 8<br>5 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.<br>Л.И. Пензулаева стр.80 | <b>1.Вводная</b> Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с флажками)<br>Комплекс № 29<br>ОВД<br>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков.<br>Повторить 2-3 раза.<br>Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.<br>После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах | Упражнения для выработки правильной осанки:<br>«Цапля»<br>Развитие мелкой моторики:<br>упражнения:<br>«Кулак» | Флажки; гимнастическая доска, цветные ориентиры; мешочки с песком; шнуры. |

|        |   |   |  |  |  |
|--------|---|---|--|--|--|
|        |   |   | <p>рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.</p> <p><b>Подвижная игра «Пробеги тихо».</b></p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p> |  |  |
| 8<br>6 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания В равновесия и прыжках.<br/>Л.И. Пензулаева стр.81</p> | <p><b>1.Вводная</b> Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с флажками)<br/>Комплекс № 29<br/>ОВД<br/>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.<br/>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.<br/>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p><b>Подвижная игра «Пробеги тихо».</b></p> <p><b>3.Заключительная часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p> | <p>Упражнения для выработки правильной осанки: «Цапля»<br/>Развитие мелкой моторики: упражнения: «Кулак», «Аплодисменты</p>  | <p>Флажки; гимнастические доски, цветные ориентиры; мешочки с песком; шнуры.</p> |  |

|        |  |   |   |   |  |   |
|--------|--|---|---|---|--|---|
|        |  | 8<br>7<br>*                                 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.<br>Л.И. Пензулаева стр.82   | <b>1.Вводная</b><br>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.<br><b>ОВД</b> Игровые упражнения. «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей булаву (кегли) На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы. Катание на трехколесном велосипеде по прямой до условной черты, по кругу. По команде воспитателя ребята передают велосипеды другой группе детей. Подвижная игра «У медведя во бору».<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Игра малой подвижности. | Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза<br><b>«Замочек»</b> (М.Норбеков)<br>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н<br><b>«Цветочный магазин»</b> | Обручи; булава; кегли; велосипеды; цветковые ориентиры; мячи. |
| Апрель |  | Тема: «Испокон века книга, растит человека» |   |   |  |   |
|        |  | 8<br>8                                      | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.<br>Л.И. Пензулаева стр.82 | <b>1.Вводная</b><br>Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с кеглей)<br>Комплекс № 30<br>ОВД<br>1.Прыжки в длину с места (5-6 раз).<br>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4  | формирование навыка правильной осанки<br><b>«Цапля»</b><br>Дыхательная гимнастика А.Н.<br>Стрельниковой <b>«Кошка»</b>   | Кегли; мешочки с песком;                                      |

|  |             |   |   |  |   |
|--|-------------|---|---|--|---|
|  |             |   | раз).<br>Подвижная игра «Совушка».<br><b>3.Заключительная часть.</b><br>Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.  |  |   |
|  | 9<br>0      | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.<br>Л.И. Пензулаева стр.83 | <b>1.Вводная</b><br>Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.<br>Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b><br>(упражнения с кеглей)<br>Комплекс № 30<br><b>ОВД:</b><br>1.Прыжки в длину с места«Кто дальше прыгнет».<br>2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.<br>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).<br><b>3.Заключительная часть.</b><br>Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг | Оздоровительные упражнения: для профилактики сколиоза<br><b>«Замочек»</b><br>(М.Норбеков)<br>Дыхательное упражнение<br>Стрельникова<br>й А.Н<br><b>«Цветочный магазин»</b> | Мячи; шнур; цветковые ориентиры                 |
|  | 9<br>1<br>* | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной  | <b>1.Вводная</b><br>Ходьба в колонне по одному, по кругу, С поворотом В обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную.<br><b>ОВД:</b><br>Игровые упражнения.<br>1.«По дорожке» (ширина дорожки 20 см); 2. «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см);  | Упражнения для выработки правильной осанки:<br><b>« Цапля»</b><br>Развитие мелкой моторики:<br>упражнения:<br><b>«Кулак»</b>   | Дуги (50см); бруски; шнур; цветковые ориентиры. |

|        |        |   |  |   |   |
|--------|--------|---|--|---|---|
|        |        | площади опоры.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.84   | 3. «Перепрыгни - не задень»<br>- прыжки на двух ногах через бруски.<br>Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель предварительно объясняет последовательность упражнений и дает команду к началу выполнения.<br>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».<br><b>3.Заключительная часть.</b><br>Игра малой подвижности «Найдем воробышка».   |   |   |
| Апрель |        | Тема: «День космонавтики»   |  |   |   |
|        | 9<br>2 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.84 | <b>1.Вводная</b><br>Ходьба в колонне по одному.<br>По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками».<br>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b><br>(упражнения с палкой)<br>Комплекс № 31<br><b>ОВД:</b><br>1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз).<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).<br>Подвижная игра «Космонавты».<br><i>Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам на какую захотим на такую полетим.<br/>Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!</i><br><b>3.Заключительная часть.</b><br>Ходьба в колонне по одному. | <b>«Ладощки».</b><br>Дыхательная гимнастик<br>а<br>Стрельник<br>овой А.Н. | Гимнастически<br>е скамейки;<br>мешочки с<br>песком;<br>гимнастически<br>е палки. |

|  |        |  |   |   |  |
|--|--------|--|---|---|--|
|  | 9<br>3 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.<br>Л.И. Пензулаева стр.85 | <p><b>1.Вводная часть</b><br/>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b><br/>(упражнения с палкой)<br/>Комплекс № 31</p> <p><b>ОВД:</b><br/>1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.<br/>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».<br/>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3м .«Подвижная игра «Космонавты»..</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному.</p> | «Ладочки».<br>Дыхательная гимнастик а<br>Стрельниковой А.Н. | Гимнастические скамейки; мешочки с песком; гимнастические палки. |
|  | 9<br>4 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.<br>Л.И. Пензулаева стр.85                         | <p><b>1.Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>ОВД : Игровые упражнения. «Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз).</p> <p>«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3-4</p>   | «Насос»<br>Дыхательная гимнастик а<br>Стрельниковой А.Н.    | Мячи; цветные ориентиры; шнуры                                   |

|                 |        |   |   |   |   |
|-----------------|--------|---|---|---|---|
|                 |        |   | шагов одна от другой. По команде воспитателя: «Беги!» - первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет свою пару - ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).<br>3. Заключительная часть.<br>Ходьба в колонне по одному.   |   |   |
| Апрель<br>детей |        | Педагогический мониторинг индивидуального развития  |   |   |   |
|                 | 9<br>5 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.<br>Л.И. Пензулаева стр.86 | 1. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с мячом)<br>Комплекс № 32<br><b>ОВД:</b><br>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей)<br>Подвижная игра «Птички и кошка»<br>3. Заключительная часть.<br>Ходьба в колонне по одному. | Оздоровительные упражнения:<br>Упражнения для профилактики плоскостопия.<br>Тренировка дыхания :<br>«Подуем на листики» | Мячи; доски; обручи                           |
|                 | 9<br>6 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.<br>Л.И. Пензулаева стр.87 | 1. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (упражнения с мячом)<br>Комплекс № 32<br><b>ОВД:</b><br>1. Равновесие - ходьба по   | Оздоровительные упражнения:<br>Упражнения для профилактики плоскостопия.<br>Тренировка дыхания :<br>«Подуем на листики» | Мячи; доски; обручи; гимнастические скамейки. |

|             |   |  |  |   |  |
|-------------|---|--|--|---|--|
|             |   |  | <p>гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка» 3. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p> |   |  |
| 9<br>7<br>* | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.</p> <p>Л.И. Пензулаева стр.87</p> | <p><b>1. Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.</p> <p><b>ОВД: Игровые упражнения:</b></p> <p>1.«Пробеги - задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза).</p> <p>2.«Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д.</p> <p>3.«Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары.</p> <p><b>Подвижная игра «Догони пару».</b></p> <p><b>3 заключительная часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p> | <p><b>«Насос»</b><br/>Дыхательная гимнастика<br/>а<br/>Стрельниковой А.Н.</p>  | <p>Шнуры; кольца серсо; мячи; цветные ориентиры</p> |  |

| Май<br>водой» |        | тема: «Шустрых рыбок рой пляшет под   |   |  |   |
|---------------|--------|---|---|--|---|
|               | 9<br>8 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.<br>Л.И. Пензулаева стр.88 | <p><b>1 Вводная часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (без предметов)<br/>Комплекс № 33</p> <p><b>ОВД:</b><br/>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).<br/>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).<br/>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p><b>3. Заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности.</p>   | Оздоровительные упражнения:<br>Упражнения для профилактики плоскостопия.<br>Тренировка дыхания :<br><b>«Подуем на листики»</b> | Доска (ширина15см);<br>5-6 шнуров;                                      |
|               | 9<br>9 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.<br>Л.И. Пензулаева стр.89 | <p><b>1 Вводная часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (без предметов)<br/>Комплекс № 33</p> <p><b>ОВД:</b><br/>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.<br/>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой».<br/>Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.<br/>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p><b>3 заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности.</p> | Оздоровительные упражнения:<br>Упражнения для профилактики плоскостопия.<br>Тренировка дыхания :<br><b>«Подуем на листики»</b> | Доска (ширина15см);<br>5-6 шнуров;<br>гимнастическая скамейка;<br>мячи. |

|                                     |                  |   |   |  |  |
|-------------------------------------|------------------|---|---|--|--|
|                                     | 1<br>0<br>0<br>* | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.<br>Л.И. Пензулаева стр.89         | <b>1 Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.<br><b>ОВД:</b><br>Игровые упражнения:<br>1.«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его.<br>2.«Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки «ручейки» разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки».<br>3.«Пробеги - не задень». В один ряд ставят 6-8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.<br><b>Подвижная игра</b><br>«Совушка».<br>3.Заключительная часть.<br>Игра малой подвижности. | Пальчиковая гимнастика<br>«Дом»<br>Упражнение для формирования правильной осанки<br>«Чистка перышек»<br>(М.Норбеков) | Мячи; кегли; шнуры; зрительные ориентиры |
| Май                                 |                  |   |   |  |  |
| Тема: «Великий светлый день Победы» |                  |   |   |  |  |
|                                     | 1<br>0<br>1      | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.<br>Л.И. Пензулаева стр.90 | <b>1 Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.<br>Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с кубиками)<br>Комплекс № 34<br><b>ОВД:</b><br>1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).<br>2. Перебрасывание мячей  | Ежовый массаж»<br>(самомассаж мячами - «ежиками») Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.<br>«Кошка»               | Кубики; шнуры; мячи.                     |

|  |                  |   |   |  |  |
|--|------------------|---|---|--|--|
|  |                  |   | <p>друг другу (8-10 раз).<br/>(бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставляя)).<br/>Подвижная игра «Котята и щенята».<br/>3 заключительная часть.<br/>Ходьба в колонне по одному.<br/>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>   |  |  |
|  | 1<br>0<br>2      | <p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.<br/>Л.И. Пензулаева стр.90</p> | <p><b>1 Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.<br/>Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.<br/><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с кубиками)<br/>Комплекс № 34<br/><b>ОВД:</b><br/>1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.<br/>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы).<br/>Дистанция между детьми 2 м.<br/>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).<br/>Подвижная игра «Котята и щенята».<br/>3. Заключительная часть.<br/>Ходьба в колонне по одному.<br/>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> | <p>Дыхательная гимнастика<br/>Стрельникова<br/>й А.Н.<br/><b>«Обними плечи»</b><br/>Упражнение для формирования правильной осанки<br/><b>«Сова»</b><br/>(М.Норбеков)</p> | <p>Скакалки;<br/>мячи;<br/>мешочки;<br/>кубики</p> |
|  | 1<br>0<br>3<br>* | <p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить</p>  | <p><b>1 Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» -</p>  | <p>Дыхательная гимнастика<br/>Стрельникова<br/>й А.Н.<br/><b>«Обними плечи»</b><br/>Упражнение</p>   | <p>Мячи;<br/>мешочки;<br/>скакалки.</p>            |

|     |             |  |   |   |  |
|-----|-------------|--|---|---|--|
|     |             | задания с бегом и прыжками.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.90-91  | остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Ходьба и бег врассыпную.<br>ОВД:<br>Игровые упражнения.<br>«Попади в корзину<br>«Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.<br><b>Подвижная игра «Удочка».</b><br>3 заключительная часть.<br>Игра малой подвижности.  | для формирования правильной осанки<br><b>«Сова»</b><br>(М.Норбеков)   |  |
| Май |             | Тема: «Насекомые»  |   |   |  |
|     | 1<br>0<br>4 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.91 | <b>1 Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога:<br>«Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с косичкой)<br>Комплекс № 35<br><b>ОВД:</b><br>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.<br>Подвижная игра «Зайцы и волк».<br>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца». | Дыхательная гимнастика<br>Стрельниковой А.Н.<br><b>«Большой маятник»</b><br>Упражнение для формирования правильной осанки<br><b>«Замочек»</b><br>(М.Норбеков) | Косички; мешочки; гимнастические скамейки; игрушка зайца; зрительные ориентиры; щит. |
|     | 1<br>0<br>5 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в   | <b>1 Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога:<br>«Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп   | Дыхательная гимнастика<br>Стрельниковой А.Н.<br><b>«Большой маятник»</b>  | Косички; мешочки; гимнастические скамейки; зрительные ориентиры;                     |

|  |                  |   |  |   |   |
|--|------------------|---|--|---|---|
|  |                  | ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.<br>Л.И. Пензулаева стр.92  | средний); бег врассыпную.<br><b>2.Основная часть: ОРУ</b> (с косичкой)<br>Комплекс № 35<br><b>ОВД:</b><br>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежь).<br>3. Прыжки через короткую скакалку.<br>Подвижная игра «Зайцы и волк».<br>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».  | Упражнение для формирования правильной осанки<br><b>«Замочек»</b><br>(М.Норбеков)   | щит.  |
|  | 1<br>0<br>6<br>* | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.<br>Л.И. Пензулаева стр.92 | 1 Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.<br>ОВД. Игровые упражнения. «Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.<br>«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».<br>«Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).<br>Подвижная игра «Пробеги тихо».<br>3 часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?». | *Упражнения для профилактики сколиоза<br>М.Норбеков<br><b>«Заборчик»</b><br>*<br>Дыхательные упражнения<br><b>«Вырасти большой»</b> | Мячи; шнуры; зрительные ориентиры             |
|  |                  | Май   | Тема: «Животные жарких стран»  |   |   |
|  | 1<br>0<br>7      | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной                                  | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.<br>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15   | Дыхательные упражнения:<br><b>«Ладшки»</b> .<br>Дыхательная гимнастика<br>Стрельниковой А.Н.<br>Упражнения для профилактики         | Мячи; гимнастическая скамейка; мешочки; шнур. |

|     |   |   |   |   |  |
|-----|---|---|---|---|--|
|     |   | опоре в прыжках.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.92-93  | сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.<br><b>2.Основная часть: ОРУ (с мячом)</b><br>Комплекс № 36<br>ОВД<br>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.<br>Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.<br>Подвижная игра «У медведя во бору».<br>3. Заключительная часть.<br>Ходьба в колонне по одному. | сколиоза<br>М.Норбеков<br>«Заборчик»                      |  |
| 108 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.92-93 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.<br>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.<br><b>2.Основная часть: ОРУ (с мячом)</b><br>Комплекс № 36<br>ОВД<br>1Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).<br>2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на | Дыхательные упражнения: «Ладочки». Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.<br>Упражнения для профилактики сколиоза<br>М.Норбеков<br>«Заборчик»  | Мячи; гимнастическая стенка; доска; зрительные ориентиры. |  |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  | <p>носках, руки за головой (2<br/>раза).<br/>Подвижная игра «У медведя<br/>во бору».<br/>3. Заключительная часть.<br/>Ходьба в колонне по одному.</p> |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|