

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад комбинированного вида «Сказка»
п.г.т. Уренгой Пуровского района
(МБДОУ «ДС КВ «Сказка» п.г.т. Уренгой)

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол № 6
от 31 мая 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

 О.В. Мельникова
Приказ №101-П от 28.06.2017 года



Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие»
старшая группа

Срок реализации: 1 год

п.г.т. Уренгой

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» у детей 5 - 6 лет (старшая группа). Рабочая программа по физической культуре реализует образовательную область «Физическое развитие» 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: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.

- 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: - 72 периода (из них 8 диагностической непосредственно образовательной деятельности, в неделю – 2 периода. Длительность одного периода – 25 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:

- повышать уровень осознанного выполнения движений детьми; развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;

- поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;

- поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой;

- воспитывать стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них;

- учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения разными видами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений;

- совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;

- учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- продолжать формировать правильную осанку;
- продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений;
- совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности;
- закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
- продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;
- обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола);
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности.

Формы работы с детьми

Формы работы	Средства и технологии
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
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и правила здорового образа жизни, владеть культурно-гигиеническими навыками. Переживать состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, её результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм здорового образа жизни. Владеть культурой движений и телесной рефлексией. Выполнять движения осознанно и творчески. Иметь представление о возможностях своего зрения, при необходимости заменять зрительную информацию слуховой. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p>
<p>Физическая культура</p>	<p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p>

	<p><u>Подвижные игры.</u> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
--	--

Тематический план

№	Тема (раздел)	Количество непосредственно образовательной деятельности	В том числе: практической непосредственно образовательной деятельности
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед по размеченной дорожке; упражнять в перебрасывании мяча	2	2
2	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед по размеченной дорожке; упражнять в перебрасывании мяча	2	2
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту) (в сторону лучше видящего глаза); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин	2	2
4	Упражнять в ходьбе и беге на месте с высоким подниманием колена; продолжать учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту) (в сторону лучше видящего глаза); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками с хлопком в ладоши; ползать на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом	2	2
5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое	2	2

	равновесие при ходьбе по шнуру		
6	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках	2	2
7	Упражнять в лазании по гимнастической лестнице; в прыжках в длину с места с энергичным отталкиванием двумя ногами от пола и взмаху рук; в метании на дальность правой и левой рукой	2	2
8	Упражнять в метании мяча из-за головы двумя руками; в прыжках в высоту с места; в подбрасывании мяча вверх; челночный бег 2·5 (сек)	2	2
9	«Пора в путь - дорогу» (сюжетное) Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на месте на одной ноге (правой и левой) и перебрасывании мяча	2	2
10	Продолжать учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на месте боком на одной ноге (правой и левой) и перебрасывании мяча	2	2
11	Разучить с детьми поворот по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге змейкой между расставленными в одну линию предметами; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и пере ползание через препятствия	2	2
12	Развивать умение выполнять поворот по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге змейкой между расставленными в одну линию предметами; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и ползание на четвереньках с пере ползанием через препятствия	2	2
13	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу педагога; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия	2	2
14	Закрепить навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу педагога; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в	2	2

	цель; упражнять в ползании на четвереньках между предметами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, удерживая равновесие		
15	Упражнять в ползании на четвереньках, преодолевая препятствия; упражнять в равновесии и прыжках	2	2
16	Упражнять в ползании на четвереньках, преодолевая препятствия; упражнять в равновесии и прыжках	2	2
17	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед по размеченной дорожке; упражнять в перебрасывании мяча	2	2
18	Упражнять в ползании на четвереньках, преодолевая препятствия; упражнять в равновесии и прыжках	2	2
19	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах	2	2
20	Закрепить навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить сохранять равновесие, стоя на одной ноге, используя опору для рук (со стороны опорной ноги); развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах	2	2
21	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами	2	2
22	Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения, бег между предметами; продолжать учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках; отбивать мяч, продвигаясь вперед	2	2
23	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в ходьбе на носках, на пятках; повторить отбивание мяча в ходьбе, продвигаясь вперед до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии	2	2

24	Закрепить навык в беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в ходьбе на носках, на пятках; повторить отбивание мяча в ходьбе, продвигаясь вперед до обозначенного места; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии	2	2
25	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подрезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	2	2
26	Закрепить навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подрезании под шнур боком и прямо, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках	2	2
27	Упражнять детей в ходьбе и беге высоким подниманием колена (бедра); упражнять в ходьбе спиной вперед; разучить прыжки на месте в чередовании с ходьбой (ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе); упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча	2	2
28	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом (сменой направления), в ходьбе приставным шагом в правую и левую стороны, в беге враспынную, в беге в колонне по одному в среднем темпе; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; в пролезании в обруч и отбивании мяча о землю	2	2
29	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; продолжать выполнять ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу	2	2
30	Упражнять детей в ходьбе и беге высоким подниманием колена (бедра); упражнять в ходьбе спиной вперед; разучить прыжки на месте в чередовании с ходьбой (ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе); упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча	2	2
31	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в ходьбе с закрытыми глазами с ориентировкой на звуковые сигналы; закрепить умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия	2	2

32	Упражнять детей в ходьбе на носках, на пятках и беге на носках; упражнять в умении ловить мяч, развивать ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине	2	2
33	Упражнять детей в ходьбе и беге мелким и широким шагом; в ходьбе на наружных сторонах стоп; в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках	2	2
34	Упражнять детей в ходьбе и беге мелким и широким шагом; в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку разноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках	2	2
35	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, забрасывании мяча в кольцо	2	2
36	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по два вдоль границ зала; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках к неподвижному предмету	2	2
37	Закрепить умение ходить и бегать между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии	2	2
38	Упражнять в умении ходить и бегать между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии	2	2
39	Упражнять в умении ходить приставным шагом в правую и левую стороны по размеченным дорожкам; бегать с высоким подниманием колена; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, ведении мяча в прямом направлении	2	2
40	Упражнять в умении ходить и бегать на носках; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках на одной ноге (правой и левой) на месте	2	2
41	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом (сменой направления), в ходьбе приставным шагом в правую и левую стороны, в беге врассыпную, в беге в колонне по одному в	2	2

	среднем темпе; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; в пролезании в обруч и отбивании мяча о землю		
42	Упражнять детей в ходьбе в колонне по два вдоль границ зала в ходьбе спиной вперед, в беге мелким и широким шагом по размеченным линиям, в беге в колонне по одному в среднем темпе; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; в ползании на четвереньках змейкой между предметами, в перебрасывании малого мяча одной рукой	2	2
43	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному на носках, с закрытыми глазами с ориентировкой на звуковые сигналы, в беге на носках; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании на четвереньках до палки и перешагивании через палку	2	2
44	Упражнять детей в ходьбе на носках, в ходьбе приставным шагом в правую и левую стороны, в непрерывном беге в медленном темпе в течении 1 – 1,5 мин; продолжать учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине, в прыжках на двух ногах через шнуры	2	2
45	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в ведении мяча	2	2
46	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в высоту с места прямо; упражнять в подбрасывании мяча	2	2
47	Сюжетное НОД «Пожарные на учении» (построенное на играх - эстафетах) Формировать у детей ценностное отношение к здоровью через игры - эстафеты; повышать через комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз защитные силы детского организма; закрепит знания о профессии – пожарного; Упражнять в беге враспынную по всему залу, не наталкиваясь друг на друга; упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с закрытыми	2	2

	глазами на звуковой сигнал; упражнять в умении ползать на высоких четвереньках в тоннеле; закрепит умение прыгать через предметы на двух ногах, продвигаясь вперед, сохраняя устойчивое равновесие; упражнять в умении метать предметы в горизонтальную цель правой рукой; воспитывать дружелюбное отношение к своему товарищу, взаимопомощь, положительные реакции		
48	Упражнять детей в ходьбе перекатом с пятки на носок, в беге змейкой между расставленными одну линию предметами, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча корзину	2	2
49	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; разучить ходьбу по гимнастической доске с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер	2	2
50	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе спиной вперед, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; продолжать разучивать ходьбу по гимнастической доске с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер	2	2
51	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании змейкой между кеглями	2	2
52	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в прыжках на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед с использованием опоры для руки	2	2
53	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках	2	2
54	Упражнять детей в ходьбе на носках, на пятках, в беге на носках; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках	2	2

55	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под шнур в группировке и равновесии.	2	2
56	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под дугу и равновесии	2	2
57	Упражнять детей в ходьбе и беге с высоким подниманием колена (бедра); продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель	2	2
58	Упражнять детей в ходьбе и беге с высоким подниманием колена (бедра); продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической доске; упражнять в умни прослеживать взором за вращением короткой скакалки; в подбрасывании малого мяча вверх	2	2
59	Упражнять детей в ходьбе на носках, на пятках, в беге между расставленными в одну линию предметами змейкой; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании набивных мячей	2	2
60	Упражнять детей в ходьбе на носках, на пятках, в беге между расставленными в одну линию предметами змейкой; продолжать разучивать прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании набивных мячей	2	2
61	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу педагога, в беге враспынную; закрепить исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании	2	2
62	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу педагога, в беге враспынную; продолжать упражнять в умении принимать исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании	2	2
63	Упражнять детей в ходьбе перекатом с пятки а носок, в беге змейкой между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках	2	2
64	Упражнять детей в ходьбе с закрытыми глазами и, ориентируясь на звуковой сигнал, в беге на скорость; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках	2	2

65	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по два с поворотом в другую сторону вдоль границ; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену	2	2
66	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по два с поворотом в другую сторону вдоль границ; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену	2	2
67	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок с разбега в длину; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье	2	2
68	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; продолжать разучивать прыжок с разбега в длину; упражнять в забрасывании мяча в корзину и подлезании в обруч	2	2
69	Выявить уровень развития детей по физической культуре (прыжки в длину с места, наклон туловища вперед, метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой)	2	2
70	Выявить уровень развития детей по физической культуре (продолжительность бега в медленном темпе, измерение мышечной силы правой и левой кисти, кг)	2	2
71	Выявить уровень развития детей по физической культуре (скорость бега на 10 м, с., скорость бега на 30 м, с., метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой)	2	2
72	Выявить уровень развития детей по физической культуре (прыжки в длину с места, бег в медленном темпе на выносливость)	2	2
	Итого:	72	72

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

Требования к результатам освоения компонента образовательной области воспитанниками

Воспитанник должен	Разделы программы
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты. - Принимает участие в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. - Сохранять правильную осанку и равновесие. - Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. - Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). - Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп. - лазать по гимнастической лестнице (высота 2,5 м) с изменением угла наклона до вертикального. - прыгать в обозначенное место с высоты 25 – 30 см; - прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), - прыгать в длину с места не менее (70 – 75 см), - с разбега (не менее 80 – 90 см), - в высоту с разбега (не менее 25 – 30 см); - прыгать через короткую и длинную скакалки. - метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 4 – 8 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 2 – 3 м; - бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, - отбивать мяч одной рукой на месте не менее 5 – 8 раз каждой рукой, в ходьбе на расстоянии 5 м. - сохранять устойчивое положение тела при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры. - перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом. - ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 1- 2 км; - ухаживать за лыжами; - участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. - умеет варьировать упражнения и игры, придумывает и выполняет имитационные движения и неимитационные упражнения, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.
Иметь представления	<ul style="list-style-type: none"> - Поддерживает интерес к различным видам спорта. - С помощью взрослого получает некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Дата проведения Месяц / тема		№ п/п	Программное содержание	Содержание		
				Краткий ход	Компонент ДОУ	Оборудо вание
план	фак т	СЕНТЯБРЬ				
		1	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №1 стр.15 - 16</i></p>	<p>І.Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p>ІІ.Основная часть: ОРУ: комплекс №1 (без предметов). ОВД: 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза). 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз). Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>ІІІ.Заключительная часть: Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	«Ладшки». Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	2 гимнастические скамейки и (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

С Е Н Т Я Б Р Ь		2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №2 стр.17</i></p>	<p>I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p>II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №1 (без предметов). ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»).</p> <p>3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III. Заключительная часть: Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	«Ладшки». Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	2 гимнастические скамейки и (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.
--------------------------------------	--	---	---	--	---	--

С Е Н Т Я Б Р Ь	3	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. <i>Л.И. Пензулаева занятие №4 стр.19</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см) Упражнения в ходьбе и беге чередовать . Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №2 (с мячом) ОВД: 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). (3—4 раза) 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд). 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). Подвижная игра «Сделай фигуру». III.Заключительная часть: Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	«Насос» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Пособия . Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.
С Е Н Т Я Б Р Ь	4	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча</p>	<p>I.Вводная часть Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см) Упражнения в ходьбе и беге чередовать . Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №2 (с мячом)</p>	«Насос» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Пособия . Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

			<p>вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. <i>Л.И. Пензулаева занятие №5 стр.20</i></p>	<p>ОВД: 1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз). 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза). Подвижная игра «Сделай фигуру». III. Заключительная часть: Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>		к.
С Е Н Т Я Б Р Ь		5	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. <i>Л.И. Пензулаева занятие №7 стр.21-22</i></p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №3 (без предметов) ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз). Подвижная игра «Удочка». III. Заключительная часть:</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Упражнение для профилактики и плоскостопия. *Тренировка дыхания: «Подуем на листики»</p>	<p>Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).</p>

				Игра малой подвижности (по желанию детей)		
		6	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. <i>Л.И. Пензулаева занятие №8 стр.23</i></p>	<p>1.Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №3 (без предметов) III.ОВД: 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра «Удочка». III.Заключительная часть: Игра малой подвижности (по желанию детей)</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики и плоскостопия. *Тренировка дыхания : «Подуем на листики»</p>	<p>Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).</p>
		7	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением</p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и в рассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Для профилактики и плоскостопия. *Тренировка дыхания : «Подуем на листики»</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см),</p>

			<p>вперед. <i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №10 стр.24</i> - 26</p>	<p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс № Комплекс №4 (с гимнастической палкой) ОВД: 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз). 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза. Подвижная игра «Мы, веселые ребята». III.Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>		<p>2—4 обруча (дуги), мешочк и.</p>
С Е Н Т Я Б Р Ь		8	<p>Закрепить навык ходьбы и бега с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. <i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №11 стр.26</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и враспынную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс № Комплекс №4 (с гимнастической палкой) ОВД: 1.Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Для профилактики и плоскостопия. *Тренировка дыхания : «Подуем на листики»</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочк и.</p>

				<p>на поясе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) —2—3 раза.</p> <p>III. Заключительная часть: Игра малой подвижности</p>		
ОКТАБРЬ						
		9	<p>Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №13 стр.28</i></p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p> <p>II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №5 (без предметов) ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза. 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>	Релаксация «Сказка»	<p>Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек) гимнастические скамейки</p>
О К Т Я Б		10	<p>Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе</p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в</p>	Релаксация «Сказка»	<p>Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы</p>

Р Б			<p>приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча <i>Л.И. Пензулаева занятие №14 стр.29</i></p>	<p>колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №5 (без предметов) ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза). 3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз) Подвижная игра «Перелет птиц». III.Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>		<p>пы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек) гимнастические скамейки</p>
О К Т Я Б Р Ь		11	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №6 (с</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины»).</p>	<p>2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6</p>

			<p><i>Л.И. Пензулаева</i> занятие №16 стр.30-32</p>	<p>обручем) ОВД: 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). Подвижная игра «Не оставайся на полу». III. Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>		<p>брусков (высота 10 см).</p>
	12	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. <i>Л.И. Пензулаева</i> занятие №17 стр.32</p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №6 (с обручем) ОВД: 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз. 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины»).</p>	<p>2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).</p>	

				<p>III. Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>		
О К Т Я Б Р Ь		13	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. <i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №19 стр.33-34</i></p>	<p>I. Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №7 (с мячом) ОВД: 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза). Подвижная игра «Удочка» III. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Обними плечи»</p>	<p>Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.</p>
О К Т Я Б Р Ь		14	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в</p>	<p>I. Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Обними плечи»</p>	<p>Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных</p>

		<p>цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. <i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №20 стр.34</i></p>	<p>слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №7 (с мячом) ОВД: 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза). Подвижная игра «Удочка» III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному</p>		<p>х мячей.</p>
	15	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. <i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №22 стр.35-37</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №8 (без предметов) ОВД: 1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в</p>	<p>Упражнения для профилактики и сколиоза М.Норбеков «Заборчик»</p>	<p>Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).</p>

				<p>группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз). Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>		
О К Т Я Б Р Ь		16	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. <i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №23 стр.37</i></p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.</p> <p>II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №8 (без предметов) ОВД: 1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза). 3. Прыжки на препятствие</p>	Упражнения для профилактики и сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).

				(Высота 20 см) — 2—3 раза. Подвижная игра «Гуси-лебеди». III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».		
Н О Я Б Р Ь		17	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №25 стр.39</i>	I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №9 (с флажками) ОВД: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз. Подвижная игра «Пожарные на учении». III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	«Погончики» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.	Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.
		18	Продолжать	I. Вводная часть	«Погончики	Мячи

			<p>отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №26 стр.41</i></p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.</p> <p>II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №9 (с флажками) ОВД: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз). Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p>	<p>(диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.</p>
Н О Я Б Р Ь		19	<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с</p>	<p>I. Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Кошка» . Стрельниковой А.Н.</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, гимнастические</p>

			<p>продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. <i>Л.И. Пензулаева занятие №28 стр.42</i></p>	<p>один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №10 (с флажками) ОВД: 1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III.Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>		<p>скамейки имячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.</p>
Н О Я Б Р Ь		20	<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. <i>Л.И. Пензулаева занятие №29 стр.43</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №10 (с флажками) ОВД: 1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Кошка» . Стрельниковой А.Н.</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, гимнастические скамейки имячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.</p>

				<p>раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.</p> <p>3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>		
Н О Я Б Р Ь		21	<p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №31 стр.44</i></p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба в рассыпную.</p> <p>II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №11 (с обручами) ОВД:</p> <p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>III. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p>	<p>Оздоровительное упражнение Релаксация «Рыбка»</p>	<p>Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча)</p>
Н О Я		22	<p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в</p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по</p>	<p>Оздоровительное упражнение</p>	<p>Обручи по количес</p>

Б Р Б			<p>ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. <i>Л.И. Пензулаева занятие №32 стр.45</i></p>	<p>одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №11 (с обручами) ОВД: 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза). 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза. Подвижная игра «Удочка» III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p>	Релаксация «Рыбка»	тву детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча)
Н О Я Б Р Б		23	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. <i>Л.И. Пензулаева занятие №34 стр.46</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №12 (без предметов) ОВД: 1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз). 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с</p>	Упражнения для профилактики и сколиоза «Сова» (М.Норбеков)	3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки и на полгруппы.

				<p>мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>Подвижная игра в «Пожарные на учении»</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>		
Н О Я Б Р Ь		24	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя;</p> <p>упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №35 стр.47</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному, в рассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег в рассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №12 (без предметов)</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. <p>Подвижная игра в «Пожарные на учении»</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	<p>Упражнения для профилактики и сколиоза «Сова»</p> <p>(М.Норбеков)</p>	<p>3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки и на полгруппы.</p>
Д Е К А Б Р Ь		25	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку;</p> <p>отрабатывать навык прыжка на двух</p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №13 (с кубиком)</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски 	<p>Релаксация «Молчок»</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).</p>

			<p>ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №1 стр.48</i></p>	<p>(расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.</p> <p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка».</p> <p>III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Сделай фигуру».</p>		
Д Е К А Б Р Ь		26	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №2 стр.49</i></p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).</p> <p>II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №13 (с кубиком) ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз). Подвижная игра «Кто скорее до флажка».</p> <p>III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Сделай фигуру».</p>	<p>Дыхательная гимнастика: «Ладочки»</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).</p>
Д Е К А Б Р Ь		27	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с</p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба</p>	<p>Упражнения для профилактики и сколиоза «Заборчик»</p> <p>М.Норбеков</p>	<p>Мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—</p>

			<p>ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №4стр.51</i></p>	<p>продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.</p> <p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №14 (без предметов) ОВД: 1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза). 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз). 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу» III.Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>		10 кеглей.
Д Е К А Б Р Ь		28	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №5стр.52</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.</p> <p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №14 (без предметов) ОВД: 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза). 2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза). 3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).</p>	<p>Упражнения для профилактики и сколиоза «Заборчик»</p> <p>М.Норбеков</p>	<p>Мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.</p>

				Подвижная игра «Не оставайся на полу» III. Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».		
Д Е К А Б Р Ь		29	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. <i>Л.И. Пензулаева занятие №7 стр.53</i>	I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №15 (с мячом) ОВД: 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза. Подвижная игра «Охотники и зайцы» III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Погончики»	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки и мешочки (8 - 10 шт.).
Д Е К А Б Р Ь		30	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении	I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную. II. Основная часть:	Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Погончики»	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки и мешочки

			<p>равновесия. <i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №8 стр.54</i></p>	<p>ОРУ: Комплекс №15 (с мячом) ОВД: 1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз. 2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Подвижная игра «Охотники и зайцы» III. Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>		<p>ки (8 - 10 шт.).</p>
Д Е К А Б Р Ь		31	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. <i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №10 стр.55</i></p>	<p>I. Вводная часть Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №16 (без предметов) ОВД: 1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза. 3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза. 4. Бросание мяча о стену. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельников ой А.Н. «Кошка»</p>	<p>Гимнаст ическая скамейк а (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.</p>

				<p>III. Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности</p>		
<p>Д Е К А Б Р Ь</p>		32	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №11 стр.57</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №16 (без предметов)</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза). <p>III. Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»</p>	<p>Гимнастическая скамейка (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.</p>
<p>Я Н В А Р Ь</p>		33	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №13 стр.59</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №17 (с гимнастической палкой)</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 	<p>Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков)</p>	<p>2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).</p>

				<p>раза.</p> <p>3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>		
Я Н В А Р Ь		34	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №14 стр.60</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №17 (с гимнастической палкой)</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) — 10—12 раз.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина»</p> <p>(М.Норбеков)</p>	<p>2 скамейки и с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).</p>
Я Н В А Р Ь		35	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики плоскостопия. *Тренировка</p>	<p>Длинный шнур (веревка) 4—6 дуг, набивные мячи (диаметр 10—12 см)</p>

			<i>Л.И. Пензулаева занятие №16 стр.61</i>	<p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №18 (с мячом) ОВД: 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III.Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p>	дыхания: «Подуем на листки»	
Я Н В А Р Ь		36	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. <i>Л.И. Пензулаева занятие №17 стр.63</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №18 (с мячом) ОВД: 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м). Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III.Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p>	<p>Оздоровител ьные упражнения: *Упражнени я для профилактик и плоскостопи я. *Тренировка дыхания: «Подуем на листки»</p>	<p>Длинны й шнур (веревка)4—6 дуг, набивны емячи (диамет р 10—12 см)</p>
Я Н В А Р		37	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч</p>	<p>I.Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельников ой А.Н. «Кошка»</p>	<p>4набивн ых мяча, 4 обруча.</p>

Б			<p>друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. <i>Л.И. Пензулаева занятие №19 стр.63-64</i></p>	<p>выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №19 (без предметов) ОВД: 1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу» III.Заключительная часть Игра малой подвижности.</p>		
Я Н В А Р Ь		38	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. <i>Л.И. Пензулаева занятие №20 стр.64</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №19 (без предметов) ОВД: 1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в</p>	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	4набивных мяча, 4 обруча.

				<p>стороны (3—4 раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу» III. Заключительная часть Игра малой подвижности.</p>		
Я Н В А Р Ь		39	<p>Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. <i>Л.И. Пензулаева занятие №22 стр.65</i></p>	<p>I. Вводная часть Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №20 (с короткой скакалкой) ОВД: 1. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе) до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 4. Ведение мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Хитрая лиса» III. Заключительная часть Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Большой мятник»</p>	<p>Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи</p>
Я Н В А Р		40	<p>Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить</p>	<p>I. Вводная часть Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление</p>	<p>Упражнения для профилактики и сколиоза М.Норбеков</p>	<p>Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи</p>

Б			<p>влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. <i>Л.И. Пензулаева занятие №23 стр.66</i></p>	<p>движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №20 (с короткой скакалкой) ОВД: 1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места. III.Заключительная часть Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»</p>	«Заборчик»	
Ф Е В Р А Л Ь		41	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. <i>Л.И. Пензулаева занятие №25 стр.68</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №21 (с обручем) ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до</p>	Упражнения для профилактики и сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»	Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).

				10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). Подвижная игра «Охотники и зайцы» III. Заключительная часть Игра малой подвижности		
Ф Е В Р А Л Ь		42	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. <i>Л.И. Пензулаева занятие №26 стр.69</i>	I. Вводная часть Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №21 (с обручем) ОВД: 1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз). Подвижная игра «Охотники и зайцы» III. Заключительная часть Игра малой подвижности	Упражнения для профилактики и сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»	Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).
Ф Е В Р А Л Ь		43	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги	I. Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

			<p>при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №28 стр.70</i></p>	<p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №22 (без предметов) ОВД: 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p>		
Ф Е В Р А Л Ь		44	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие №29 стр.71</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»</p> <p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №22 (без предметов) ОВД: 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз). Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p>	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

Ф Е В Р А Л Ь	45	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №31 стр.71</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №23 (с большой веревкой) ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.</p>	<p>Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек»</p> <p>(М.Норбеков)</p>	<p>Большая веревка, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.</p>
Ф Е В Р А Л Ь	46	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №32 стр.72-73</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №23 (с большой веревкой) ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, 	<p>Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек»</p> <p>(М.Норбеков)</p>	<p>Большая веревка, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.</p>

				<p>поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.</p>		
Ф Е В Р А Л Ь		47	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №34 стр.73-74</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба в рассыпную; построение в колонны.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №24 (с мячом)</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p> <p>4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»</p>	<p>2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.</p>

				<p>III. Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.</p>		
Ф Е В Р А Л Ь		48	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №35 стр.74-75</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба враспынную; построение в колонны.</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №24 (с мячом)</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»</p>	<p>2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.</p>
М А Р Т		49	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с</p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для</p>	<p>Упражнения для профилактики сколиоза «Сова»</p> <p>(М.Норбеков)</p>	<p>Мячи и мешочки с песком по количеству</p>

			<p>мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Л.И. Пензулаева занятие №1 стр.76</i></p>	<p>рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №25 (без предметов) ОВД: 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз). Подвижная игра «Пожарные на учении». III.Заключительная часть Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>		<p>детей, 8—10 обручей, канат.</p>
МАРТ	50	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Л.И. Пензулаева занятие №2 стр.77-78</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №25 (без предметов) ОВД: 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6</p>	<p>Упражнения для профилактики и сколиоза «Сова» (М.Норбеков)</p>	<p>Мячи и мешочек и с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.</p>	

				шт.), положенные в один ряд (3—4 раза). 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз). Подвижная игра «Пожарные на учении». III. Заключительная часть Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».		
МАРТ		51	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. <i>Л.И. Пензулаева занятие №4 стр.79</i>	I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №26 (С обручем) ОВД: 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). Подвижная игра «Медведи и пчелы». III. Заключительная часть Эстафета с мячом (большого диаметра)	Упражнения для профилактики и сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков) мешочк и для метания.
МАРТ		52	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега;	I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба	Упражнения для профилактики и сколиоза М.Норбеков «Заборчик»	2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков) мешочк и для метания.

			<p>упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №5 стр.80</i></p>	<p>и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p> <p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №26 (С обручем) ОВД: 1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза). Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>III.Заключительная часть Эстафета с мячом (большого диаметра)</p>		
М А Р Т		53	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие №7 стр.81</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.</p> <p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №27 (Со скакалкой) ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на</p>	<p>Упражнения для профилактики и сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»</p>	<p>Скакалки по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.</p>

				<p>расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза). Подвижная игра «Ловишки». III. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>		
МАРТ		54	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. <i>Л.И. Пензулаева занятие №8 стр.82</i></p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег в рассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №27 (Со скакалкой) ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза. 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах — 2—3 раза. Подвижная игра «Ловишки». III. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнения для профилактики и сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»</p>	<p>Скакалки и по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.</p>
МАРТ		55	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в</p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на</p>	<p>Оздоровительные упражнения для профилактики и сколиоза «Замочек» (М.Норбеков</p>	<p>По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки</p>

			<p>подлезании под рейку в группировке и равновесии. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 10 стр.83</i></p>	<p>сигнал воспитателя. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №28 (С кеглями) ОВД: 1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз). 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз). 3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III Заключительная часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>)	и шнур, 5—6 набивных мячей.
МАРТ		56	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 11 стр.84-85</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №28 (С кеглями) ОВД: 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз). 2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу». III Заключительная часть.</p>	<p>Оздоровительные упражнения для профилактики и сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)</p>	<p>По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.</p>

				Игра малой подвижности «Угадай по голосу».		
А П Р Е Л Ь		57	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 13 стр.86-87</i>	<p>I. Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).</p> <p>II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №29 (без предметов) ОВД: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза). 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз). Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>III Заключительная часть. Малоподвижная игра «Сделай фигуру!»</p>	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки и на полгруппы.
А П Р Е Л Ь		58	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 14 стр.87</i>	<p>I. Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).</p> <p>II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №29 (без предметов) ОВД: 1. Ходьба по</p>	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки и на полгруппы.

				<p>гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.</p> <p>3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз). Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>III Заключительная часть. Малоподвижная игра «Сделай фигуру!»</p>		
А П Р Е Л Ь		59	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 16 стр.88</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании). II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №30 (с гимнастической палкой) ОВД: 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза). 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч (4—5 раз). Подвижная игра «Ловишки-перебежки» III заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики и плоскостопия. *Тренировка дыхания «Подуем на листики»</p>	<p>Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.</p>
А П Р		60	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами;</p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения;</p>	<p>Оздоровительные упражнения:</p>	<p>Скакалки по</p>

Е Л Б			<p>разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 17 стр.89</i></p>	<p>ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании). II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №30 (с гимнастической палкой) ОВД: 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза). 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—10 раз). 3. Пролезание в обруч (6 раз). Подвижная игра «Ловишки-перебежки» III заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>*Упражнения для профилактики и плоскостопия. *Тренировка дыхания «Подуем на листики»</p>	<p>количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.</p>
А П Р Е Л Б		61	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 19 стр.89-90</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см). II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №31 (на гимнастической скамейке) ОВД: 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по полу с последующим</p>	<p>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шин»).</p>	<p>2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.</p>

				<p>переползанием через скамейку (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>III заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.</p>		
А П Р Е Л Ь		62	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие № 20 стр.91</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №31 (на гимнастической скамейке)</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — 6 раз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p>3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>III заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.</p>	<p>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н.</p> <p>«Насос» («Накачивание шин»).</p>	<p>2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.</p>

А П Р Е Л Ь		63	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие № 22 стр.91-93</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №32 (без предметов) ОВД: 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>III заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	<p>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Большой маятник»</p>	<p>Большой шнур, скакалки на полгруппы.</p>
А П Р Е Л Ь		64	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева занятие № 23 стр.93</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №32 (без предметов) ОВД: 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах</p>	<p>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Большой маятник»</p>	<p>Большой шнур, скакалки на полгруппы.</p>

				<p>через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>III заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>		
М А Й		65	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 25 стр.94</i></p>	<p>I. Вводная часть Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p> <p>II. Основная часть: ОРУ: Комплекс №33 (с мячом) ОВД: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>III заключительная часть Игра «Что изменилось?».</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики и плоскостопия. *Тренировка дыхания «Подуем на листики»</p>	2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.
М А Й		66	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону;</p>	<p>I. Вводная часть Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Упражнения</p>	2 гимнастические скамейки

			<p>упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 26 стр.95-96</i></p>	<p>и бег парами с поворотом в другую сторону. II.Основная часть: ОРУ: Комплекс №33 (с мячом) ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза). 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз). Подвижная игра «Мышеловка» III заключительная часть Игра «Что изменилось?».</p>	<p>я для профилактик и плоскостопия. *Тренировка дыхания «Подуем на листики»</p>	<p>и, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.</p>
М А Й	67	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 28 стр.96 -97</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег в рассыпную. II Основная часть: ОРУ: Комплекс №34 (без предметов) ОВД: 1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-</p>	<p>«Обними плечи» Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н.</p>	<p>Шнуры, мячи на пол группы детей.</p>	

				<p>медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>III заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>		
М А Й		68	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева</i> <i>занятие № 29</i> <i>стр.97</i></p>	<p>I.Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №34 (без предметов)</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз). 3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>III заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>«Обними плечи»</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Стрельниковой А.Н.</p>	<p>Шнуры, мячи на пол группы детей.</p>
М А Й		69	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p><i>Л.И. Пензулаева</i></p>	<p>I.Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II Основная часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №35 (с флажками)</p> <p>ОВД:</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *для профилактики и сколиоза» «Чистка перышек» (М.Норбеков)</p> <p>*Дыхательное упражнение</p> <p>Стрельниковой А.Н.</p>	<p>Флажки по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.),</p>

			<p>занятие № 31 стр.98 - 99</p>	<p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пожарные на учении» III заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ой А.Н .«Ладосшки»</p>	<p>обручи.</p>
М А Й		70	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. <i>Л.И. Пензулаева</i> занятие № 32 стр.99</p>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную. II Основная часть: ОРУ: Комплекс №35 (с флажками) ОВД: 1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами. 3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками. «Пожарные на учении» III заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *для профилактики и сколиоза» «Чистка перышек» (М.Норбеков) *Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н .«Ладосшки»</p>	<p>Флажки по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.</p>
М		71	<p>Упражнять детей в</p>	<p>I.Вводная часть</p>	<p>Оздоровитель</p>	<p>Гимнаст</p>

А Й			<p>ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 34 стр.100</i></p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». II Основная часть: ОРУ: Комплекс №36 (с кольцом) ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза). Подвижная игра «Караси и щука». III заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>бные упражнения: *Упражнения для профилактики и плоскостопия. *Тренировка дыхания «Подуем на листики»</p>	<p>ические скамейки и, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.</p>
М А Й		72	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. <i>Л.И. Пензулаева занятие № 35 стр.101</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». II Основная часть: ОРУ: Комплекс №36 (с кольцом) ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики и плоскостопия. *Тренировка дыхания «Подуем на листики»</p>	<p>Гимнастические скамейки и, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.</p>

				Подвижная игра «Караси и щука». III заключительная часть Ходьба в колонне по одному.		
--	--	--	--	--	--	--

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура (на воздухе)» у детей 5 - 6 лет (старшая группа) составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2016.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2016.

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2016.

- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2- 7 лет / Авт.- сост. Э. Ю. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2016.

- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2016г.

Данная программа является одним из направлений решения образовательной области – «Физическое развитие».

Программа рассчитана на: - 36 периодов, длительность одного периода – 25 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:

- повышать уровень осознанного выполнения движений детьми; развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;

- поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой;
- воспитывать стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них;
- учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения разными видами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений;
- совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- продолжать формировать правильную осанку;
- продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений;
- совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности;
- закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
- продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;
- обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола);
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности.

Формы работы с детьми

Формы работы	Средства и технологии
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
Физическая культура	<p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p style="text-align: center;"><u>Подвижные игры.</u> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</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

Требования к результатам освоения компонента образовательной области воспитанниками

Воспитанник должен	Разделы программы
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты. - Принимает участие в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. - Сохранять правильную осанку и равновесие. - Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. - Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). - Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп. - лазать по гимнастической лестнице (высота 2,5 м) с изменением угла наклона до вертикального. - прыгать в обозначенное место с высоты 25 – 30 см; - прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), - прыгать в длину с места не менее (70 – 75 см), - с разбега (не менее 80 – 90 см), - в высоту с разбега (не менее 25 – 30 см); - прыгать через короткую и длинную скакалки. - метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 4 – 8 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 2 – 3 м; - бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, - отбивать мяч одной рукой на месте не менее 5 – 8 раз каждой рукой, в ходьбе на расстоянии 5 м. - сохранять устойчивое положение тела при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры. - перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом. - ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 1- 2 км; - ухаживать за лыжами; - участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. - умеет варьировать упражнения и игры, придумывает и выполняет имитационные движения и неимитационные упражнения, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.
Иметь представления	<ul style="list-style-type: none"> - Поддерживает интерес к различным видам спорта. - С помощью взрослого получает некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Дата Проведения		№ п/п	Программное Содержание	Содержание		
Месяц				Краткий ход	Компонент ДОУ НРК	Средства обучения
план	факт					
СЕНТЯБРЬ						
		1	<p>Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №3 стр.17-18</i></p>	<p>I. Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). II. Основная часть Игровые упражнения: 1. «Быстро в колонну». 2. «Пингвины». дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). 3. «Не промахнись». 4. «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2 —3 раза). Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	<p>«Ладочки». Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p>	<p>Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.</p>
		2	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения</p>	<p>I. Вводная часть Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. II. II. Основная часть Игровые упражнения:</p>	<p>«Насос» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p>	<p>3—4 мяча, 5—6 кеглей.</p>

			<p>с мячом. <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №6 стр.20-21</i></p>	<p>1.«Передай мяч». передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. 2. «Не задень». поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Подвижная игра «Мы, веселые ребята». III.Заключительная часть. .Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>		
С Е Н Т Я Б Р Ь		3	<p>Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №9 стр.24</i></p>	<p>I. Вводная часть Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба. II. II.Основная часть Игровые упражнения: 1.«Не попадись». прыгать на двух ногах в круг и из него 2 «Мяч о стенку». дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8 10 раз). Подвижная игра «Быстро возьми». III.Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики плоскостопия. *Тренировка дыхания : «Подуем на листики»</p>	<p>Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.</p>
		4	<p>Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №12 стр.26</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному и в рассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании). II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Поймай мяч». На расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч 2.«Будь ловким». В две линии кегли на</p>	<p>Пальчиковая гимнастика « Дом»</p>	<p>Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.</p>

				<p>расстоянии 40 см одна от другой. Прыжки на двух ногах между кеглями</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p> <p>III. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).</p>		
ОКТАБРЬ						
		5	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.</p> <p><i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №15 стр.29-30</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег в рассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой;</p> <p>2. Отбивание мяча правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. достигнув финишной черты, поворачиваясь кругом и таким же образом возвратиться на исходную линию (2—3 раза).</p> <p>3. Подвижная игра «Не попадись». дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек</p> <p>III. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ежовый массаж» (самомассаж мячами «ежиками»)</p>	<p>Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей</p>
		6	<p>Упражнять в ходьбе на носках,</p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу,</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельников</p>	<p>Мячи (диаметр</p>

			<p>пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №18 стр.32</i></p>	<p>перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Ведение мяча, несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.</p> <p>2. «Мяч водящему». перебрасывание поочередно мяча двумя руками от груди и получают его обратно.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>III. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ой А.Н. «Кошка»</p>	<p>р 20—25 см) по количеству детей.</p>
О К Т Я Б Р Ь	7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №21 стр.35</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1. «Пас друг другу». (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние</p>	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Большой маятник</p>	<p>Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.</p>	

				<p>между детьми 3 м).</p> <p>2.«Отбей волан».</p> <p>3. Эстафета «Будь ловким».</p> <p>III.Заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		
О К Т Я Б Р Ь		8	<p>Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»;</p> <p>упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».</p> <p><i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №24 стр.37</i></p>	<p>I.Вводная часть</p> <p>Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).</p> <p>II.Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1. «Посадка картофеля».</p> <p>2.«Попади в корзину» (баскетбольный вариант).</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».</p> <p>III.Заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники».</p>	<p>Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»</p>	<p>Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков</p>
Н О Я Б Р Ь		9	<p>Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №27 стр.41</i></p>	<p>I.Вводная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.</p> <p>II.Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1«Мяч о стенку». Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока (расстояние от стенки 3 м).</p> <p>2.«Поймай мяч». Игроки перебрасывают мяч друг другу</p> <p>3«Не задень». Кегли на расстоянии 30 см одна от другой. ходьба на носках между кеглями,</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»..</p> <p>III.Заключительная часть</p>	<p>Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Малые весы»</p>	<p>Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.</p>

				Игра малой подвижности «Угадай по голосу».		
		10	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> <p><i>Пензулаева Л.И. Занятие №30 стр.43</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Мяч водящему» 2.«По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками)</p> <p>III.Заключительная часть Игра малой подвижности «Затейники»</p>	Дыхательная гимнастика «Кошка» . Стрельниковой А.Н.	Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.
Н О Я Б Р Ь		11	<p>Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p><i>Пензулаева Л.И. Занятие №33 стр.45</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p> <p>II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Перебрось и поймай». бросают мяч правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. 2.«Перепрыгни - не задень».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p>III.Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Малый паровозик»	Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур
Н О Я Б		12	<p>Повторить бег с преодолением препятствий;</p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба между</p>	Упражнения для профилактики сколиоза	Малые мячи (диаметр

Р Б			<p>повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №36 стр.47</i></p>	<p>предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании. II.Основная часть Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч о стенку». Подвижная игра «Ловишки-перебежки». III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Игра малой подвижности.</p>	<p>«Сова» (М.Норбеков)</p>	<p>р 6—8 по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков</p>
Д Е К А Б Р Ь		13	<p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №3 стр.50</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную. II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».</p>	<p>Дыхательная гимнастика: «Ладочки».</p>	<p>8—10 кеглей.</p>
Д Е К А Б Р Ь		14	<p>Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №6 стр.52</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин). II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мосточку».</p>	<p>Упражнения для профилактики сколиоза «Заборчик» М.Норбеков</p>	<p>Снежные постройки на участке .</p>

				Подвижная игра «Мороз-Красный нос» III. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».		
Д Е К А Б Р Ь		15	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №9 стр.54-55</i>	I. Вводная часть Ходьба на лыжах скользящим шагом в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м). II. Основная часть Игровые упражнения. 1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки». III. Заключительная часть Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой	Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Насос»	Пособия . 10—12 кеглей.
Д Е К А Б Р Ь		16	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №12 стр.57</i>	I. Вводная часть Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. II. Основная часть Игровые упражнения. 1. «Забей шайбу». 2. «По дорожке». Подвижная игра Мы, веселые ребята» III. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Замочек» (М.Норбеков)	Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.
Я Н В А Р Ь		17	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №15 стр.61</i>	I. Вводная часть Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. II. Основная часть Игровые упражнения.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. «Кошка»	Кегли; санки; зрительные ориентиры

				<p>1.«Сбей кеглю».</p> <p>2.Катание на санках друг друга</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p>III.Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		
Я Н В А Р Ь		18	<p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p> <p><i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №18 стр.63</i></p>	<p>I.Вводная часть</p> <p>*Катание со склона на санках</p> <p>*Подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке на лыжах</p> <p>II.Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1.«Кто быстрее».</p> <p>2. «Пробеги не задень»</p> <p>III.Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Стрельниковой А.Н.</p> <p>«Насос» («Накачивание шины»).</p>	Санки; лыжи.
Я Н В А Р Ь		19	<p>Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой. повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.</p> <p><i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №21 стр.65</i></p>	<p>I.Вводная часть</p> <p>Две подгруппы: одна катается с горки на санках парами, вторая обучается подъему на склон «лесенкой».</p> <p>II.Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1.«Кто дальше бросит».</p> <p>2.Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>III.Заключительная часть</p> <p>Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Стрельниковой А.Н.</p> <p>«Обними плечи»</p>	Санки; лыжи.
Я Н В А Р Ь		20	<p>Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и</p>	<p>I.Вводная часть</p> <p>*Упражнения на лыжах: ходьба по лыжне «змейкой», обходя 6—8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга</p> <p>*Катание с пологой горки</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Стрельниковой А.Н.</p> <p>«Обними плечи»</p>	Санки; лыжи.

			<p>прыжками. <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №24 стр.66</i></p>	<p>на санках парами II.Основная часть Игровые упражнения. «По местам». III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному «змейкой» между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд.</p>		
Ф Е В Р А Л Ь		21	<p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №27 стр.66</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м. По сигналу дети меняются местами. II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Точный пас». Перебрасывание шайбы плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру. (2—2,5 м) 2.«По дорожке». Скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. 3.Подвижная игра «Мороз- Красный нос». III.Заключительная часть Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.</p>	<p>Оздоровител ьные упражнения для профилак ти сколиоза «Замочек» (М.Норбеко в)</p>	<p>Лыжи и санки на полгруп пы, несколь ко клюшек и шайб</p>

Ф Е В Р А Л Ь	22	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками <i>Пензулаева Л.И. Занятие №30 стр.71</i>	<p>I.Вводная часть Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под наблюдением.</p> <p>II.Основная часть Игровые упражнения. 1. «Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты , в одну линию стоят кегли (8—10 шт.). Бросание снежков, стараясь метнуть как можно дальше. 2.«Кто быстрее». Бег до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на исходную линию.</p> <p>III.Заключительная часть Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.</p>	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков)	Кегли, снежки, снежные постройки.
Ф Е В Р А Л Ь	23	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №33 стр.73</i>	I.Вводная часть Построение в колонну по одному, перестроение в круг, ходьба медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Ходьба и бег с изменением направления движения. (можно придумать сюжет —	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков)	Зрительные ориентиры; обручи; снежки

				<p>двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1. «Точно в круг». Бросание снежков в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.</p> <p>2. «Кто дальше». Метание по три снежка на дальность. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.</p>		
Ф Е В Р А Л Ь		24	<p>Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.</p> <p><i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №36 стр. 75</i></p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1. «Гонки санок». Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>2. «Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих.</p> <p>3. «По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки</p>	<p>Оздоровительные упражнения:</p> <p>* для профилактики сколиоза» «Заборчик» (М.Норбеков)</p> <p>* Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Большой маятник»</p>	<p>Санки; снежки; снежные постройки</p>

				парами» III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.		
М А Р Т		25	<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.</p> <p><i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №3 стр.78</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.</p> <p>II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Пас точно на клюшку»., Передавали шайбы скользящим движением друг другу, свободно . 2«Проведи — не задень». Задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м) Подвижная игра «Горелки, III.Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>Упражнения для профилактики сколиоза «Сова» (М.Норбеков)</p>	<p>Клюшки и шайбы по количеству детей.</p>
М А Р Т		26	<p>Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p><i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №6 стр.80</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Ходьба, через некоторое время (15—20 с), бег (до 2 мин), и перестроение в колонну по одному.</p> <p>II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Поймай мяч». Перебрасывание мяча друг другу. 2.«Кто быстрее». Прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на</p>	<p>Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Заборчик»</p>	<p>Шнур длинный (или веревка) , мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.</p>

				расстоянии 4 м Подвижная игра «Карусель». III. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.		
М А Р Т		27	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №9 стр.83</i>	I. Вводная часть Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза. II. Основная часть Игровые упражнения. 1. «Канатоходец». Ходьба с мешочком на голове, руки в стороны. 2. «Удочка». III. Заключительная часть Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».	Упражнения для профилактики сколиоза М.Норбеков «Чистка перышек»	Мешочки и с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).
М А Р Т		28	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. <i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №12 стр.85</i>	I. Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза. II. Основная часть Игровые упражнения. 1. «Прокати и сбей». Прокатывание мяча в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Упражнение повторяется 2—3 раза. 2. «Пробеги - не задень». Бег между кеглями, стараясь не задеть их.	Оздоровительные упражнения для профилактики сколиоза «Пружина» (М.Норбеков)	Пособия. Кегли и мячи на полгруппы детей.

				(кегли расставлены в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой) Упражнение повторяется 2—3 раза. Подвижная игра «Удочка» III Заключительная часть часть. Эстафета с мячом.		
А П Р Е Л Ь		29	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №15 стр.87</i>	I.Вводная часть Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза). II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Ловишки-перебежки» 2.«Стой». 3.«Передача мяча в колонне». III заключительная часть. Ходьба в колонне по одному	Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Насос» («Накачивание шины»).	Один маленький мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.
А П Р Е Л Ь		30	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №18 стр.89</i>	I.Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами. II.Основная часть Игровые упражнения. 1 «Пройди — не задень». Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд. 2.«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки. 3.«Перебрось и поймай». Перебрасывание мяча другу двумя руками от груди	Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики плоскостопия *Тренировка дыхания «Подуем на листики»	Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).

				и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант). Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». III заключительная часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».		
А П Р Е Л Ь		31	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №21 стр.91</i>	I.Вводная часть Бег, как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечении линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м. После двух-трех перебежек ходьба в колонне. II.Основная часть Игровые упражнения. 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу». Подвижная игра «Горелки» III заключительная часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	«Обними плечи» Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н.	Пособия . 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.
А П Р Е Л Ь		32	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №24 стр.93</i>	I.Вводная часть Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза). II.Основная часть Игровые упражнения. 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги — не	Оздоровительные упражнения: * для профилактики сколиоза» «Заборчик» (М.Норбеков) * Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н.	Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.

				<p>задень».</p> <p>Подвижная игра «С кочки на кочку»</p> <p>III заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».</p>	«Большой маятник»	
М А Й		33	<p>Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин;</p> <p>повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p> <p><i>Пензулаева Л.И.</i> <i>Занятие №27 стр.96</i></p>	<p>I.Вводная часть</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).</p> <p>II.Основная часть</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>1.«Проведи мяч».</p> <p>Стоят в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко.</p> <p>2.«Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).</p> <p>3.«Отбей волан».В руках у каждого ребёнка по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н.</p> <p>«Насос» («Накачивание шин»).</p>	<p>10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.</p>
М А Й		34	<p>Упражнять в непрерывном беге</p>	<p>I.Вводная часть</p> <p>Построение в колонну; бег в</p>	<p>Оздоровительные упражнения:</p>	<p>Обручи на</p>

			<p>между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №30 стр.97</i></p>	<p>умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). II.Основная часть Игровые упражнения. 1.«Прокати — не урони». 2.«Кто быстрее». 3.«Забрось в кольцо». Подвижная игра «Совушка». III заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>* для профилактики сколиоза» «Заборчик» (М.Норбеков) *Дыхательное упражнение Стрельниковой А.Н. «Большой маятник»</p>	<p>полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p>
М А Й		35	<p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Пензулаева Л.И. Занятие №33 стр.99-100</i></p>	<p>I.Вводная часть Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегают первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза). II.Основная часть Игровые упражнения Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами. Подвижная игра «Мышеловка». III заключительная часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>	<p>Оздоровительные упражнения: *Упражнения для профилактики плоскостопия *Тренировка дыхания «Подуем на листики»</p>	<p>Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.</p>

М А Й		36	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p> <p><i>Пензулаева Л.И. Занятие №36 стр.101</i></p>	<p>I.Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»</p> <p>II.Основная часть Игровые упражнения 1.Мяч водящему». 2.«Кто быстрее». Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>3—4 мяча (диаметр 20—25 см), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.</p>
-------------	--	----	---	---	--	---