«**Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Дата** | **Факт****дата** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ) Заключительная часть** |
|  |  |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в ко­лонне | 1. И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 —вернуться в исходное положение
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот ту­ловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение;3-4 — то же в другую сторону .
3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­роны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение .
5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах наместе в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой)(20 прыжков подряд )
 | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II.Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу | П.и «Ловишки» Ходьба в медленном темпе.Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | 1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. ] — флаж­ки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное по­ложение
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — пово­рот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение
3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 —присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное поло­жение
4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — на­клон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, ру­ки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положе­ние .
5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 —поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков ко­лен; 2 — вернуться в исходное положение.***^***

  | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту под­нятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур,  | П/И «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Летает — не летает». |   |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за­ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроениев три колонны. | 1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — ис­ходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — пра­вую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положе­ние. То же левой рукой (4-5 раз).
3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая рука­ми мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).
5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. I —2 — под­нять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 —опустить ногу (6 раз).

И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­гах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.  | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками3.Упражнение на умение сохранять равновесие  | Подвижная игра «Удочка» Ходьба в колонне по одному.Игра «Летает — не летает». |  |  |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | 1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 —палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное поло­жение; 3—4 — то же левой ногой .
2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 —ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево.
3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 —палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в сторо­ны; 4 *—*исходное положение
4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. I -2 — поднять ноги впе­ред-вверх; 3-4 — исходное положение
5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — по­ворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево.Повторить по 3 раза в каждую сторону.
6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хва­том сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серияиз 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой сериипрыжков.

  | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;.3.Прыжки из обруча в обруч  | Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.Игра «Фигуры».  |  |  |

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом, | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­па движений; бег с преодолением препятствий | 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, рукив стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на по­яс; 2 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — на­клон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться,руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на ве­лосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).

 6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на пра­вой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить. | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». Ходьба в колонне по одному.П.И. «Фигуры». |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­па движений; бег с преодолением препятствий | **Общеразвивающие упражнения с обручем** 1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — от­ставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; *2*— исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с бо­ков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исход­ное положение (6—8 раз).3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. I — вы­пад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги при­поднять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, об­руч на полу I -— повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).  | 1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед3.Ползание на ладонях и ступнях  | «Не оставайся на полу».«Совушка».(ул.) И.М.П. «Эхо».Ходьба в колонне по одному. |  |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы | **Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. «Уборка урожая»** 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в сторо­ны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение(6-8 раз).1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. I — руки в сторо­ны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево(6-8 раз).
2. И. п. — сидя верхом, руки за голову. I — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).
3. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 —шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуть­ся кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).
4. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед;3—4 — исходное положение (6—7 раз).

 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «J— *8»).*Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (по­вторить 3-4 раза).  | 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки |  «Удочка».«Не попадись».(ул) И.М.П. «Летает — не летает».Ходьба в колонне по одному. |  |  |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. | Ходьба в колонне по одномуБег врассыпнуюХодьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя; бег в умеренном темпе | **Общеразвивающие упражнения с мячом** *1. И.*п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положе­ние (6-8 раз). 2. И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — под­нять мяч вверх; *2*— наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпря­миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прока­тить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 на­клон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпря­миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыж­ки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполня­ется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза). | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка».«Ловишки с ленточками». Ходьба в колонне по одному.И.М.П. «Эхо». |  |  |

|  |
| --- |
| **Ноябрь** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгива - нием через бруски (кубики). | 1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в сторо­ны; 4— исходное положение .
2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; *2*—присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;4 — исходное положение .
3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой .5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение . 6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза. | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару».П.И. «Мышеловка». И.М.П. «Угадай чей голосок?И.М.П. «Затейники». |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;2.Бег с перепрыгиванием через предметы | ***Общеразвшающие упражнения с короткой скакалкой***1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; *2 —*исходное по­ложение. То же левой ногой .
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх;4 — исходное положение .
3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпря­миться, скакалка вверх; 4 — исходное положение .
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение.
5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой;1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное по­ложение .
6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" че­рез скакалку несколько раз подряд.
 | 1.Прыжки через короткую скакалку2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». Подвижная игра «Фигуры».Игра «Затейники». |  |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. |  ***Общеразвивающие упражнения с кубиком***1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исход­ное положение
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямить­ся; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение
3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот впра­во, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение
4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопа­ми ног. I -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение
5. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу пе­ред ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге поперемен­но, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.
 | 1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу3. Равновесие1. «Мяч водящему»   | П.И. «Перелет птиц».П.И. «По местам». «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |  |  |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами.Ходьба и бег врассыпнуюХодьба с изменением направления движения,по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | ***Общеразвивающие упражнения***1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5- 8 — то же назад 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 —поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение 4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево 5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I —поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение.6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»),   | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет2.Прыжки на двух ногах через шнур3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».  | П.И. «Фигуры»П.И. «Хитрая лиса». Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей |  |  |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равнове­сии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную |  **Общеразвивающие упражнения в парах**1. И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).3. И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).4.И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. I —2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза. | 1.Равновесие2.Прыжки на двух ногах между предметами3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  |  **Общеразвивающие упражнения.**1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу 2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево 3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение 4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение 5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны)  | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони»5.«Из кружка в кружок»6.Игровое упражнение «Стой!».  | Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игра малой подвижности «Эхо!».Ходьба в колонне по одному |  |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.  |  **Общеразвивающие упражнения с малым мячом**1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение 3.И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой 4.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками 5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками 6.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону  | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».  | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |  |  |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгуПерестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругуХодьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | 1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон впра­во, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное по­ложение (6-8 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положе­ний (6-8 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чере­довании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.
 | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  3.Прыжки на двух ногах с мешочком4.«Точный пас»..5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».  | Подвижная игра «Хитрая лиса».Игра малой подвижности «Эхо». |  |  |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **2 не** | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. | **Общеразвивающие упражнения с кубиком**1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз,3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То жевлево (6-8 раз).4.И. п, — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное положение (6 раз).5.И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза. | 1. Прыжки в длину с места2.«Поймай мяч».  | Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» Ходьба в колонне по одному |  |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.  |  1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —2 —выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).  | 1.Прыжки в длину с места2.«Поймай мяч».   | Подвижная игра «Гуси,гуси». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» Ходьба в колонне по одному  |  |  |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.  | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | 1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —2 —выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз). | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку  .  | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» Игра малой подвижности по выбору детей.  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.  | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров«Быстро по местам». Построение в шеренгу.  |  **Общеразвивающие упражнения с обручем**1.И. п. —основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 —обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).2.И. п. —стоя в обруче, руки вдоль туловища. I — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).3.И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).5.И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз).6.И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза). | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах   | Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба в колонне по одному |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.  | Ходьба в колонне по одномузатем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба ибег врассыпную.Ходьба в колонне по одному.Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке |  **Общеразвивающие упражнения с палкой**1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 —- палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола;3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).5.И. п. —лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 —прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).6.И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза) | 1. Прыжки 2.Переброска мячей друг другу3.Лазанье пол дугу   | Подвижная игра «Не оставайся на земле». Игра «Затейники». |  |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | Ходьба в колонне по одномушироким свободным шагом; переход на обычную ходьбуПодпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движенииПостроение в две шеренги. Игровое задание «Шире шаг» | ***Общеразвивающие упражнения***1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 —исходное положение (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 —поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. —сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).
4. И. п. —лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на жи­вот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо­ны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — прыжком но­ги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).
 | Лазанье на гимнастическую стенку1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг»  | Подвижная игра «Не попадись» Ходьба в колонне по одному.Игра «Карусель». |  |  |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания  | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».   |  **Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)**1.И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; 2 —наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).3.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).4.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение (6—8 раз).5.И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.6.И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза). | 1.Ползание на четвереньках между предметами2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками3. Прыжки из обруча в обруч  | Подвижная игра «Жмурки». Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».Игра «Белые медведи» |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **МАРТ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпнуюИгровое упражнение «Бегуны». |  ***Общеразвивающие упражнения с малым мячом***1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, пере­ложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — на­клон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямить­ся, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).З. И.п. —стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — под­нять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — ис­ходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз).5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­гах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 ра­за *в* каждую сторону). | 1. Равновесие 2. Прыжки3. Эстафета с мячом Игровые упражнения1. Игра «Лягушки в болоте»2.«Мяч о стенку».  | Подвижная игра «Ключи».Игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности. |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.  |  **Общеразвивающие упражнения с флажками**1.И. п. —основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2-флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. I — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).3.И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 —присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. I — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).5.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз).6.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза. | 1.Прыжки. Ползание под шнурИгра с бегом «Мы — веселые ребята».  | Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки» Ходьба в колонне по одному.Игра «Тихо — громко» |   |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носкахходьба и бег врассыпную.Игра с бегом «Кто скорее до мяча» |  **Общеразвивающие упражнения с палкой**1.И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).3.И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).5.И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 —поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз).6.И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза. | 1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой»2.«Ловкие зайчата» | Подвижная игра «Волк во рву».Подвижная игра «Горелки» Ходьба в колонне по одномуИгра «Эхо». |  |  |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.  | **Общеразвивающие упражнения**1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).3.И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза. | 1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» | Подвижная игра «Совушка».Игра «Удочка» Игра малой подвижности по выбору детей.Игра «Горелки |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Апрель** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу» |  **Общеразвивающие упражнения с малым мячом**1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 —выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное поло­жение (6 раз).
3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 *—2 —*про­катить мяч вправо, наклонив туловише вправо; 3—4 — вернуться в ис­ходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).
5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки поперемен­но на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.
 | РавновесиеПрыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра «Охотники и утки».Ходьба в колонне по одномуИгра малой подвижности «Великаны и гномы». |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другуПовторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые уп­ражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одномуходьба и бег врассыпную.«Слушай сигнал».  |   **Общеразвивающие упражнения с обручем.**1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 —обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза). | 1. Броски мяча друг другу в парах.

2.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».  | Подвижная игра «Мышеловка».Подвижная игра «ГорелкиХодьба в колонне по одному.  |  |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | **Общеразвивающие упражнения**1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую —вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков. | 1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове4.Прыжки на двух ногах  | Подвижная игра «Затейники».Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». Ходьба в колонне по одному.  |  |  |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам»Игровое задание «По местам» | **Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках**1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпря­миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в сторо­ны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).
5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).
 | 1. Бросание мяча в шеренгах.

2. Равновесие  | Подвижная игра «Салки с ленточкой».Подвижная игра «Салки с ленточкой».Ходьба в колонне по одному.   |  |  |
|  |
| **МАЙ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. |  Общеразвивающие упражнения с обручем1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исход­ное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение(6-8 раз).
5. И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на но­сок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», насчет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторе­ние прыжков. | 1. Равновесие2.Прыжки с ноги на ногу3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока  | Подвижная игра «Совушка».Игра малой подвижности «Великаны и гномы».Игра по выбору детей. |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячомУпражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) 1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мячвверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — на¬клон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед;3—4 — исходное положение (6 раз).4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону). 6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево. | 1.Прыжки в длину с места2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч»6. «Пас друг другу | Подвижная игра «Горелки».Игра «Мышеловка».Игра малой подвижности «Летает — не летает».Ходьба в колонне по одному. |  |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьбапо кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. |  Общеразвивающие упражнения 1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову,правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны;2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворотвправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза. | 1.Метание мешочков на дальность2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. | Подвижная игра «Воробьи и кошка»Подвижная игра «Горелки».Ходьба в колонне по одномуХодьба в колонне по одному. |  |  |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег врассыпную.  |  Общеразвивающие упражнения с палками1.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 —палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полу присед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз).2.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться,палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз).3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).4.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).5.И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. I — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 —исходное положение. То же левой ногой (8 раз).6.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза. | 1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».  | Подвижная игра «Охотники и утки».Подвижная игра «Не оставайся на земле».Игра малой подвижности «Летает — не летает».Игра малой подвижности по выбору детей. |  |  |
|  |