Задачи на Сентябрь (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Развивать ориентировку в пространстве
   1.2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
   1.3. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем
   1.4. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.
   1.5. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
2. Развивающие:
   2.1. Развивать ловкость, силу.
3. Воспитательные:
   3.1. Воспитывать уважение друг к другу

Сентябрь 1 неделя (1) №1

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методистские указания
Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	**1-я часть.** Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра **«Пойдем в гости».** Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется. **2-я часть** **Обучение:** построение врассыпную **Ходьба в заданном направлении (знакомство со спортзалом)** Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке. Подвижная игра **«Бегите ко мне».** В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!» **3-я часть** Ходьба по залу	2-3раза 3-4 раза	Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»

Сентябрь 1 неделя (2) №2

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях;	**1-я часть**. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра **«Пойдем в гости».** Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется. **2-я часть ОВД** **Обучение:** ползание на четвереньках на расстоянии 4 м до кегли (взять ее, выпрямиться, поднять двумя руками над головой) **Бег за направляющим** **Ходьба в заданном направлении** **Повторение:** построение врассыпную **3-я часть.** Ходьба по залу	2-3раза	

Сентябрь 2 неделя (1) №3

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем;	**1-я часть.** Ходьба в заданном направлении Бег группами за направляющим **2-я часть ОРУ** Общеразвивающие упражнения. **«Мама, Папа, Я – спортивная семья»** 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. **Основные виды движений.** **Обучение:** Ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая предметы **Повторение:** ползание на четвереньках на расстоянии 4 м до кегли (взять ее, выпрямиться, поднять двумя руками над головой) **Закрепление:** построение врассыпную **3-я часть.** Игровое задание «Найдем птичку».	4-5р. 5-6р. 4-5р. 3-4р. 2р.	

Сентябрь 2 неделя (2) №4

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем;	**1-я часть.** Ходьба в заданном направлении Бег группами за направляющим **2-я часть ОРУ** Общеразвивающие упражнения. **«Мама, Папа, Я – спортивная семья»** 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. **Основные виды движений.** **Обучение:** Построение в колонну по одному **Повторение:** Ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая предметы **Закрепление:** ползание на четвереньках на расстоянии 4 м до кегли (взять ее, выпрямиться, поднять двумя руками над головой) **3-я часть.** Игровое задание «Найдем птичку».	4-5р. 5-6р. 4-5р. 3-4р. 2р.	

Сентябрь 3 неделя (1) №5

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	**1-я часть.** Ходьба в заданном направлении Бег группами за направляющим **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом. **«На огороде у бабули»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение 4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. **Основные виды движений.** **Обучение:** Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади **Повторение:** Построение в колонну по одному **Закрепление:** Ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая предметы **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.	4-5р. 4-5р. 4-6р. 2-3р.	Следить за техникой выполнения упражнений.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	**1-я часть.** Ходьба в заданном направлении Бег группами за направляющим **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом. **«На огороде у бабули»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение 4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. **Основные виды движений.** **Обучение:** Ходьба по прямой дорожке 15-20см., обычным шагом **Повторение:** Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади **Закрепление:** Построение в колонну по одному **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.	4-5р. 4-5р. 4-6р. 2-3р.	Следить за техникой выполнения упражнений

Сентябрь 4 неделя (1) №7

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	**1-я часть.** Построение в колону по одному Ходьба в заданном направлении Бег группами за направляющим **Обучение:** Ходьба на носках **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с кубиками.* 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** **Обучение:** **Повторение:** Ходьба по прямой дорожке 15-20см., обычным шагом **Закрепление:** Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади **3-я часть.** Игра «Найдем жучка».	4-5 раз. 5-6 раз 2—3 раза в каждую сторону	Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения.

Сентябрь 4 неделя (2) №8

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; умение отталкиваться двумя ногами в прыжках на месте	**1-я часть.** Построение в колону по одному Ходьба в заданном направлении Бег группами за направляющим **Повторение:** Ходьба на носках **2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с кубиками.* ***«Собираем урожай»*** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение . 3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево . 4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** **Обучение:** Прыжки на двух ногах на месте **Повторение:** **Закрепление:** Ходьба по прямой дорожке 15-20см., обычным шагом **3-я часть.** Игра «Найдем жучка».	4-5 раз. 5-6 раз 2—3 раза в каждую сторону	Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения.

Задачи на Октябрь (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры
   1.2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги
   1.3. Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
   1.4. Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
   1.5. Упражнять в ползании
   1.6. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя
2. Развивающие:
   2.1. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
   2.2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом
   2.3. развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии
3. Воспитательные:
   3.1. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками

Октябрь 1 неделя (1) №9

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную. Построение в колонну по одному Ходьба в заданном направлении Закрепление: Ходьба на носках Бег группами за направляющим ***2-я часть. Общеразвивающие упражнения.*** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение. 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны **Основные виды движений.** **Обучение:** Ползание на четвереньках на расстоянии 5 м до кегли **Повторение:** Прыжки на двух ногах на месте **Закрепление:** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному	4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раз	

Октябрь 1 неделя (2) №10

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	**1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную. Построение в колонну по одному Ходьба в заданном направлении Ходьба на носках Бег группами за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение . 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение . 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение . 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны **Основные виды движений.** **Обучение:** Бег на носках **Повторение:** Ползание на четвереньках на расстоянии 5 м до кегли **Закрепление:** Прыжки на двух ногах на месте **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному	4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раз	

Октябрь 2 неделя (1) №11

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	**1-я часть**. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба в заданном направлении Ходьба на носках Бег за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения. «Каждый день зарядку делай – будешь сильный, будешь смелый»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен). **Основные виды движений.** **Обучение:** скатывание мяча по наклонной доске **Повторение:** Бег на носках **Закрепление:** Ползание на четвереньках на расстоянии 5 м до кегли **«Прокати мяч».** Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд. **Игра «Ловкий шофер».** Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение. **3-я часть**. Игровое задание **«Машины поехали в гараж».**	4-5 4-5 по 3 раза 4-6	

Октябрь 2 неделя (2) №12

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	**1-я часть**. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба в заданном направлении Ходьба на носках Бег за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения. «Каждый день зарядку делай – будешь сильный, будешь смелый»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен). **Основные виды движений.** **Обучение:** Ходьба по прямой дорожке 15-20 см. приставным шагом **Повторение:** скатывание мяча по наклонной доске **Закрепление:** Бег на носках **«Прокати мяч».** Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд. **Игра «Ловкий шофер».** Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение. **3-я часть**. Игровое задание **«Машины поехали в гараж».**	4-5 4-5 по 3 раза 4-6	

Октябрь 3 неделя (1) №13

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется. Ходьба в заданном направлении Ходьба на носках Бег за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. «Соседи»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны . 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. **Основные виды движений.** **Обучение:** построение в круг по ориентирам **Повторение:** Ходьба по прямой дорожке 15-20 см. приставным шагом **Закрепление:** скатывание мяча по наклонной доске **«Прокати мяч».** Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд. **3-я часть**. Игра **«Найдем зайку».**	4-5 раз 5 раз по 3 раза по 2—3 раза	следить за осанкой

Октябрь 3 неделя (2) №14

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется. Ходьба в заданном направлении Ходьба на носках Бег за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. «Соседи»** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны . 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки на двух ногах продвигаясь вперед **Повторение:** построение в круг по ориентирам **Закрепление:** Ходьба по прямой дорожке 15-20 см. приставным шагом Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение **«Быстрый мяч».** Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение **«Проползи — не задень».** На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны. **3-я часть**. Игра **«Найдем зайку».**	4-5 раз 5 раз по 3 раза по 2—3 раза	следить за осанкой \

Октябрь 4 неделя (1) №15

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. Ходьба в заданном направлении Ходьба на носках Бег за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение . 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание на четвереньках до кегли 6 м. **Повторение:** прыжки на двух ногах продвигаясь вперед **Закрепление:** построение в круг по ориентирам Ползание **«Крокодильчики».** Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) .Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Равновесие **«Пробеги — не задень».** Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. **Подвижная игра «Кот и воробышки».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».	4-5 по 3 раза по 3 раза 2-3 2-3	Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение

Октябрь 4 неделя (2) №16

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии	**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. Ходьба в заданном направлении Ходьба на носках Бег за направляющим Построение в круг по ориентирам **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение . 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба друг за другом по кругу по ориентирам **Повторение:** ползание на четвереньках до кегли 6 м. **Закрепление:** прыжки на двух ногах продвигаясь вперед Ползание **«Крокодильчики».** Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) .Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Равновесие **«Пробеги — не задень».** Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. **Подвижная игра «Кот и воробышки».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».	4-5 по 3 раза по 3 раза	

Задачи на Ноябрь (2-я младшая гр.)

4. Образовательные:
   4.1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
   4.2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
   4.3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
   4.4. Упражнять в ползании.
   4.5. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.
5. Развивающие:
   5.1. Развивать координацию движений и глазомер.
   5.2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
   5.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
   5.4. Развивать внимание.
6. Воспитательные:
   6.1. Учить работать в команде

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	**1 часть**: Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Ходьба в заданном направлении Бег за направляющим Построение в круг по ориентирам **2 часть.** ***Общеразвивающие упражнения с ленточками.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторон опустить, вернутся в исходное положение (5 раз). ***Основные виды движений.*** **Обучение:** ходьба по извилистой дорожкой обычным шагом **Повторение:** ходьба друг за другом по кругу по ориентирам **Закрепление:** ползание на четвереньках до кегли 6 м. 1. **Равновесие «В лес по тропинке».** На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. 2. **Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».** Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исход линию, дети возвращаются шагом. **Подвижная игра «Ловкий шофер».** **3часть. Игра «Найдем зайчонка».**	4-5 раз 4 раза по 3 раза 5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Следить за осанкой

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, работа с мячами	**1 часть**: Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Ходьба в заданном направлении Бег за направляющим (на носка) Построение в круг по ориентирам **2 часть.** ***Общеразвивающие упражнения с ленточками.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторон опустить, вернутся в исходное положение (5 раз). ***Основные виды движений.*** **Обучение:** катание мяча друг другу сидя парами, ноги врозь **Повторение:** ходьба по извилистой дорожкой обычным шагом **Закрепление:** ходьба друг за другом по кругу по ориентирам 1. **Равновесие «В лес по тропинке».** На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. 2. **Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».** Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исход линию, дети возвращаются шагом. **Подвижная игра «Ловкий шофер».** **4часть. Игра «Найдем зайчонка».**	4-5 раз 4 раза по 3 раза 5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Следить за осанкой

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	**1. часть** Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободно шагом; руки на пояс - «лошадки». Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П». Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения с обручем.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах - «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять о обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо влево медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение. ***Основные виды движений.*** **Обучение:** бег по кругу **Повторение:** катание мяча друг другу сидя парами, ноги врозь **Закрепление:** ходьба по извилистой дорожкой обычным шагом **1.Прыжки «Через болото».** Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети станов две колонны. **2.Прокатывание мячей «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги по ориентирам (цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают мяч энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (па определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд. **Подвижная игра «Мыши в кладовой».** Дети-«мышки» сидят в «норках» - на скамей поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута вере высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель - «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бег кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они присели на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». О убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). И возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнять наиболее подготовленный ребенок. **3. часть. Игра «Где спрятался мышонок?».**	4-5 раз 4-5 раз 5 раз по 4 раза 4-5 раз 8-10 раз 3-4 раза 1-2 раза	Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми дол быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	**1. часть** Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободно шагом; руки на пояс - «лошадки». Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П». Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения с обручем.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах - «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение раз). 2. И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять о обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо влево медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение. ***Основные виды движений.*** **Обучение:** ходьба по извилистой дорожке приставным шагом **Повторение:** бег по кругу **Закрепление:** катание мяча друг другу сидя парами, ноги врозь **1.Прыжки «Через болото».** Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети станов две колонны. **2.Прокатывание мячей «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги по ориентирам (цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают мяч энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (па определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд. **Подвижная игра «Мыши в кладовой».** Дети-«мышки» сидят в «норках» - на скамей1 поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута вере высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель - «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бег кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они присели на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». О убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). И возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнять наиболее подготовленный ребенок. **3. часть. Игра «Где спрятался мышонок?».**	4-5 раз 4-5 раз 5 раз по 4 раза 4-5 раз 8-10 раз 3-4 раза 1-2 раза	Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми дол быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	**1.часть** Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения.*** 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянут присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять - «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). ***Основные виды движений.*** **Обучение:** ползание на четвереньках по гимнастической скамье **Повторение:** ходьба по извилистой дорожке приставным шагом **Закрепление:** бег по кругу **1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».** Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубик набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предмет подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. **2.«Проползи - не задень».** Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется $_t$ колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой). **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму - бух! **3.часть.** Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	5 раз по 3 раза 5 раз по 3 раза 8-10 раз 5-6 раз 2-3 раза	ОВД (1)После выполнения задания дети подходят к об делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок дол ее внешней стороны. П.И. Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух н слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку - бух!» присаживаются на корточки. «Вылез из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворение несколько раз.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	**1.часть** Построение врассыпную Ходьба на носках Бег по одному за направляющим, на носках **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения.*** 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянут присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять - «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). ***Основные виды движений.*** **Обучение:** Ходьба врассыпную **Повторение:** ползание на четвереньках по гимнастической скамье **Закрепление:** ходьба по извилистой дорожке приставным шагом **1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».** Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубик набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предмет подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. **2.«Проползи - не задень».** Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется $_t$ колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой). **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму - бух! **3.часть.** Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	6 раз по 3 раза 5 раз по 3 раза 8-10 раз 5-6 раз 2-3 раза	ОВД (1)После выполнения задания дети подходят к об делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок дол ее внешней стороны. П.И. Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух н слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку - бух!» присаживаются на корточки. «Вылез из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворение несколько раз.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	**1.часть** Построение врассыпную Ходьба на носках Бег по одному за направляющим, на носках **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения с флажками.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-впер Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм). ***Основные виды движений.*** **Обучение:** катание мяча друг другу стоя на коленях **Повторение:** Ходьба врассыпную **Закрепление:** ползание на четвереньках по гимнастической скамье **1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».** Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и ко быстро - «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). **2.Равновесие**. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от д| руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны пройти в свою колонну (2-3 раза). **Подвижная игра «Поймай комара»..** **3.часть** Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет вожак колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.	5 раз по 3 раза 5-6 раз 4-5 раз 1 мин. 3 раза 2-3 раза 4-5 раз	П.И. Играющие становятся в круг на расстоянии поднят стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 12 от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен ком (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	**1.часть** Построение врассыпную Ходьба на носках Бег по одному за направляющим, на носках **2.часть.** ***Общеразвивающие упражнения с флажками.*** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-впер Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм). ***Основные виды движений.*** **Обучение:** ползание на четвереньках за катящимся мячом **Повторение:** катание мяча друг другу стоя на коленях **Закрепление:** Ходьба врассыпную **1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».** Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и ко быстро - «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). **2.Равновесие**. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от д| руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны пройти в свою колонну (2-3 раза). **Подвижная игра «Поймай комара».** **3.часть** Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет вожак колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.	5 раз по 3 раза 5-6 раз 4-5 раз 1 мин. 3 раза 2-3 раза 4-5 раз	П.И. Играющие становятся в круг на расстоянии поднят стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 12 от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен ком (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара

Задачи на Декабрь (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять ходьбе и беге в рассыпную, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.
   1.2. Упражнять в прыжках со скамейки приземлением на полусогнутые ноги.
   1.3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
   1.4. Упражнять в ползании.
2. Развивающие:
   2.1. Развивать ловкость
   2.2. Развивать координацию движений и глазомер
   2.3. Развивать внимание.
3. Воспитательные:
   3.1. Учить работать в команде

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	**1 – я. часть**. Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом по ориентирам, ходьба на носках Бег врассыпную **2-я. часть.** ***Общеразвивающие упражнения с кубиками***. 1.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3.И. п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в ка сторону). 4.И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на по носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой месте (3-4 раза). ***Основные виды движений.*** **Обучение:** бег врассыпную **Повторение:** ползание на четвереньках за катящимся мячом **Закрепление:** катание мяча друг другу стоя на коленях **1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».** Кубики (6-8 шт.) расставлены линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза). **2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»**. На одной стороне зала на по лежит шнур - это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: *Вот лягушки по дорожке скачут,* *Вытянувши ножки,* *Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,* *Вытянувши ножки.* В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение провод две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя. **Подвижная игра «Коршун и птенчики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	4-5 раз 3-4 раза По 3 раза 3-4 раза 3-4 раза	**П.И.** Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (н гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (ст на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклев зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По си «Коршун!» - «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать лк свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	**1 – я. часть.** Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом по ориентирам, ходьба на носках Бег врассыпную **2-я. часть.** ***Общеразвивающие упражнения с кубиками.*** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через сторо1 вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3.И. п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в ка сторону). 4.И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на по носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой месте (3-4 раза). ***Основные виды движений.*** **Обучение:** ходьба по гимнастической скамейке **Повторение:** бег врассыпную **Закрепление:** ползание на четвереньках за катящимся мячом **1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».** Кубики (6-8 шт.) расставлены линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза). **2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»**. На одной стороне зала на по лежит шнур - это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: *Вот лягушки по дорожке скачут,* *Вытянувши ножки,* *Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,* *Вытянувши ножки.* В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение провод две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя. **Подвижная игра «Коршун и птенчики».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	4-5 раз 3-4 раза По 3 раза 3-4 раза 2-3 раза 3-4 раза	**П.И.** Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (н гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклев зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По си «Коршун!» - «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	**1-я часть.** Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом по ориентирам, ходьба на носках Бег врассыпную **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение 2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положен 3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в вокруг, перебирая его руками 4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух нога поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывание мяча в воротца **Повторение:** ходьба по гимнастической скамейке **Закрепление:** бег врассыпную **1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат**. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коле прыгнуть легко на носочки, как зайки». **2.Прокатывание мячей друг другу.** Дети распределяются на две шеренги, расстояние м ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение - стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя «Покатили!» - каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4-5 раз). **Подвижная игра «Найди свой домик».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному	4 раза 4-5 раз по 3 раза 2 раза 5-6 раз 4-5 раз 3-4 раза	ОВД (1) Упражнение выполняется небольшими группами. Де встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз под Приглашается вторая группа детей.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	**1-я часть.** Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом по ориентирам, ходьба на носках Бег врассыпную **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение 2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положен 3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в вокруг, перебирая его руками 4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух нога поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте **Основные виды движений.** **Обучение:** бег в течении 50 – 60 сек. **Повторение:** прокатывание мяча в воротца **Закрепление:** ходьба по гимнастической скамейке **1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат**. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коле прыгнуть легко на носочки, как зайки». **2.Прокатывание мячей друг другу.** Дети распределяются на две шеренги, расстояние м ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение - стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя «Покатили!» - каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4-5 раз). **Подвижная игра «Найди свой домик».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному	4 раза 4-5 раз по 3 раза 2 раза 5-6 раз 4-5 раз 3-4 раза	ОВД (1) Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз под Приглашается вторая группа детей.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	**1-я часть.** Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом по ориентирам, ходьба на носках Бег врассыпную **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.** 1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение 4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками. **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки на одной ноге на месте **Повторение:** бег в течении 50 – 60 сек. **Закрепление:** прокатывание мяча в воротца **1.Прокатывание мяча между предметами**. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны. **2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»** (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны **Подвижная игра «Лягушки».** **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».**	4-5 раз 4 раза 4-5 раз 4-5 раз По 2 раза 2-3 раза 2 раза 2 раза 2 раза	ОВД Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	**1-я часть**. Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом по ориентирам, ходьба на носках Бег врассыпную **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.** 1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение 4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками. **Основные виды движений**. **Обучение:** проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) **Повторение:** прыжки на одной ноге на месте **Закрепление:** бег в течении 50 – 60 сек. **1.Прокатывание мяча между предметами**. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны. **2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»** (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны **Подвижная игра «Лягушки».** **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».**	4-5 раз 4 раза 4-5 раз 4-5 раз По 2 раза 2-3 раза 2 раза 2 раза 2 раза	ОВД Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	**1-я часть.** Построение в колонну по два Ходьба врассыпную, на носках Бег в теч. 50-60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение 2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза). **Основные виды движений.** **Обучение:** построение в колонну по два **Повторение:** проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) **Закрепление:** прыжки на одной ноге на месте **1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».** Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну **2.Равновесие. «Пройдем по мостику»**. Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу **Подвижная игра «Птица и птенчики»..** **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».**	5 раз. 4-6 раз По 3 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 1-2 раза	П.И. «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	**1-я часть.** Построение в колонну по два Ходьба врассыпную, на носках Бег в теч. 50-60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение 2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза). **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывание мяча под дугу **Повторение:** построение в колонну по два **Закрепление:** проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) **1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».** Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну **2.Равновесие. «Пройдем по мостику»**. Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу **Подвижная игра «Птица и птенчики»..** **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».**	5 раз. 4-6 раз По 3 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 1-2 раза	П.И. «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется

Задачи на Январь (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Повторить ходьбу с выполнением задания;
   1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
   1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.
2. Развивающие:

   2.1. Развивать ловкость
   2.2. Развивать координацию движений и глазомер
   2.3.Развивать внимание.
3. Воспитательные:
   3.1. Воспитывать любовь к спорту.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба змейкой, на носках Бег по одному за направляющим в течении 50 – 60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед, показать платочек, вернуться в исходное положение 2. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести(вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахать платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба змейкой **Повторение:** прыжки через линию (вперед, развернуться, обратно) **Закрепление:** ходьба по ребристой дорожке **1. Равновесие** «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку **2.Прыжки** «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки». **Подвижная игра «Коршун и цыплята».** С одной стороны зала положен шнур - за располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «кори водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу - «присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитатель «Коршун, лети!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из ч пойманных). **3-я часть**. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	4-5 раз 5 раз 4-5 раз 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза 1-2 раза	Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба змейкой, на носках Бег по одному за направляющим в течении 50 – 60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед, показать платочек, вернуться в исходное положение 2. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести(вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахать платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывание мяча под дугу стоя парами **Повторение:** ходьба змейкой **Закрепление:** прыжки через линию (вперед, развернуться, обратно) **1. Равновесие** «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку **2.Прыжки** «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки». **Подвижная игра «Коршун и цыплята».** С одной стороны зала положен шнур - за располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «кори водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу - «присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитатель «Коршун, лети!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из ч пойманных). **3-я часть**. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	4-5 раз 5 раз 4-5 раз 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза 1-2 раза	Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба змейкой, на носках Бег по одному за направляющим в течении 50 – 60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2-3 раза). 5.Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке). **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки через две линии **Повторение:** прокатывание мяча под дугу стоя парами **Закрепление:** ходьба змейкой **1.Прыжки** «Зайки - прыгуны». После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одно и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч головой и вернуться в свою колонну. **Подвижная игра «Птица и птенчики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	5 раз 4-5 раз 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин	ОВД Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи 4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого - «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба змейкой, на носках Бег по одному за направляющим в течении 50 – 60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2-3 раза). 5.Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке). **Основные виды движений.** **Обучение**: бег, оббегая предметы **Повторение:** прыжки через две линии **Закрепление:** прокатывание мяча под дугу стоя парами **1.Прыжки** «Зайки - прыгуны». После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одно и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч головой и вернуться в свою колонну. **Подвижная игра «Птица и птенчики».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.	5 раз 4-5 раз 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин	ОВД Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи 4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого - «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук

Задачи на Февраль (2-я младшая гр.)

1. Образовательные:

   1.1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов с выполнением заданий, переменным шагом, врассыпную

   1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;

   1.3. Повторить прыжки с продвижением вперед, прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги

   1.4. Повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.

   1.5. Разучить бросание мяча через шнур

2. Развивающие:

   2.1. Развивать ловкость, силу

   2.2. Развивать координацию движений и глазомер

   2.3.Развивать внимание.

3. Воспитательные:

   3.2. Воспитывать доброе отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба змейкой, на носках Бег по одному за направляющим в течении 50 – 60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны в передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через сто вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у н правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку же влево (по 3 раза). 4.И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба вдоль скамейки, прокатывая мяч по ней двумя руками **Повторение:** бег, оббегая предметы **Закрепление:** прыжки через две линии **1. Равновесие**. «Перешагни - не наступи». **2.Прыжки**. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без пауз Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Найди свой цвет».** **3-я часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	4-5 раз 4-5 раз По 3 раза По 2 раза 3-4 раза	Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладывается параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами - 30 см). Дети строя две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), старая наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба змейкой, на носках Бег, оббегая предметы **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны в передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через сто вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у н правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку же влево (по 3 раза). 4.И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: проползание на четвереньках под 3-4 дугами **Повторение:** ходьба вдоль скамейки, прокатывая мяч по ней двумя руками **Закрепление:** бег, оббегая предметы **1. Равновесие**. «Перешагни - не наступи». **2.Прыжки**. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без пауз Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Найди свой цвет».** **3-я часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	4-5 раз 4-5 раз По 3 раза По 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладывается параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами - 30 см). Дети строя две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), старая наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступая. Бег за направляющим. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять об вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч впер Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3.И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклони вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение раза). 4.И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2-3 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба высоко поднимая колени **Повторение:** проползание на четвереньках под 3-4 дугами **Закрепление:** ходьба вдоль скамейки, прокатывая мяч по ней двумя руками **1.Прыжки «Веселые воробышки».** **2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».** В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4-5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. **Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».** Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметр кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему Присаживаются на корточки - «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегаю' свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза. **3-я часть**. Игра «Найдем воробышка».	2 мин 5 раз 5 раз 5 раз 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	ОВД(1) Дети-«воробышки» распределяются на две группы. 2-я гр. садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2-3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя «Прыгнули!» - дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветки» - - дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа де первая занимает их место на полу.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступая. Бег за направляющим. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять об вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч впер Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3.И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклони вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение раза). 4.И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2-3 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой **Повторение:** ходьба, высоко поднимая колени **Закрепление:** проползание на четвереньках под 3-4 дугами **1.Прыжки «Веселые воробышки».** **2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».** В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4-5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. **Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».** Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметр кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему Присаживаются на корточки - «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегаю' свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза. **3-я часть**. Игра «Найдем воробышка».	2 мин 5 раз 5 раз 5 раз 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	ОВД(1) Дети-«воробышки» распределяются на две группы. 2-я гр. садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2-3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя «Прыгнули!» - дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветки» - - дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа де первая занимает их место на полу.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	**1-я часть** Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклонит коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 4.И. п. - ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений. **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба по наклонной доске **Повторение:** ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой **Закрепление:** ходьба, высоко поднимая колени **1.Бросание мяча через шнур двумя руками**, подлезание под шнур в группировке, не ка руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура - для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй - для лазания поднят на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками п Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз. **Подвижная игра «Воробышки и кот».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	**1-я часть** Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклонит коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 4.И. п. - ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза). Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений. **Основные виды движений.** **Обучение**: бег вдоль одной линии **Повторение:** ходьба по наклонной доске **Закрепление:** ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой **1.Бросание мяча через шнур двумя руками**, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура - для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй - для лазания поднят на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками п Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз. **Подвижная игра «Воробышки и кот».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	**1-я часть.** Построение в круг по ориентирам Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег в течении 50-60 сек. **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения. 1.И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустит быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движение (3-4 раза). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4.И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** бросание мешочка в горизонтальную цель двумя руками, одной рукой **Повторение:** бег вдоль одной линии **Закрепление:** ходьба по наклонной доске **1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».** **2.Равновесие**. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по до на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца д Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски раза). **Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).** **3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».**	3-4 раз 3-4 раза 3-4 раза 2-3раза 2раза 2раза	ОВД(1) Дуги расставлены двумя параллель линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задан показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппировать комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	**1-я часть.** Построение в колонну по одному Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег в течении 50-60 сек. **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения. 1.И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустит быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движение (3-4 раза). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4.И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске **Повторение:** бросание мешочка в горизонтальную цель двумя руками, одной рукой **Закрепление:** бег вдоль одной линии **1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».** **2.Равновесие**. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти до середины присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски раза **Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).** **3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».**	3-4 раз 3-4 раза 3-4 раза 2-3раза	ОВД(1) Дуги расставлены двумя параллель линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги). Воспитатель объясняет задан показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппировать комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следую дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).

Задачи на МАРТ (2-я младшая гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную,
1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
1.3. Повторить прыжки между предметами, в длину,
1.4. Повторить ползание на повышенной опоре
1.5. Разучить бросание мяча через шнур
1.6. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками

2.Развивающие:

2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
2.2. Развивать координацию движений и глазомер
2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
2.4.Развивать внимание.

3. Воспитательные:

3.1.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу и целеустремленность при выполнении физических упражнений.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	**1-я часть.** Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом. Бег **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, перед кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3-4 раза). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернут исходное положение (4 раза). 3. И. п. - сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рук повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2-3 раза). 4. И. п. - лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба с остановкой по сигналу **Повторение:** ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске **Закрепление:** бросание мешочка в горизонтальную цель двумя руками, одной рукой **1.«Ровным шажком»**. На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) - ориентир. Воспитатель объясняет и показывает зада «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одно выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно: использовать большее количество пособий. **2.Прыжки «Змейкой»**. Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки меж предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны становятся в конец своей колонны. Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Кролики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	3-4 раза 4 раза 2-3 раза 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	П.И. Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на вы 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), ск (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обра (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	**1-я часть.** Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом. Бег **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, перед кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3-4 раза). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернут исходное положение (4 раза). 3. И. п. - сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рук повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2-3 раза). 4. И. п. - лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки из обруча в обруч **Повторение:** ходьба с остановкой по сигналу **Закрепление:** ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске **1.«Ровным шажком»**. На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) - ориентир. Воспитатель объясняет и показывает зада «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одно выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно: использовать большее количество пособий. **2.Прыжки «Змейкой»**. Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки меж предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны становятся в конец своей колонны. Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Кролики».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	3-4 раза 4 раза 2-3 раза 4 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	П.И. Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на вы 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), ск (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обра (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	**1-я часть** Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом. Бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения**. 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки впер подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух н на месте, в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **Обучение**: подбрасывание мяча вверх и ловля его **Повторение:** прыжки из обруча в обруч **Закрепление:** ходьба с остановкой по сигналу 1. **Прыжки «Через канавку».** Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети станов* перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. 2. **Катание мячей друг другу «Точно в руки».** **Подвижная игра «Найди свой цвет».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	4-5 раз 4 раза 4-6 раз 8-10 раз 10-12 раз 1-2 раза	Воспитатель использует шнуры, которые служат «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнура расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение - стойка на коленях, сидя на пятка руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	**1-я часть** Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег в течении 50-60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения**. 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки впер подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух н на месте, в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **Обучение**: бег между двух линий **Повторение:** подбрасывание мяча вверх и ловля его **Закрепление:** прыжки из обруча в обруч **1.Прыжки «Через канавку».** Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети станов* перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. 3. **Катание мячей друг другу «Точно в руки».** **Подвижная игра «Найди свой цвет».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	4-5 раз 4 раза 4-6 раз 8-10 раз 10-12 раз 1-2 раза	Воспитатель использует шнуры, которые служат «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнура расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение - стойка на коленях, сидя на пятка руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	**1- я часть** Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег в течении 50-60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мяч пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч впер встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И. п. - сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо; влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону). 5.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в стороны (по 2 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: влезание на гимнастическую стенку любым способом (не пропуская реек) и спуск **Повторение:** бег между двух линий **Закрепление:** подбрасывание мяча вверх и ловля его **1.«Брось - поймай»**. Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков н поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, под команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). **2.Ползание на повышенной опоре** (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой - это «бревнышки Дети - «муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: проползти по «бревнышку» - скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко - «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2-3 раза). **Подвижная игра «Зайка серый умывается».** **3-я часть.** Игра «Найдем зайку?».	5 раз 4-5 раз 4-5 раз По2-3 раза По 2 раза	П.И. Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух н продвигаясь вперед, - направляются «в гости». Игра повторяется 2-3 раза.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	**1- я часть** Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег в течении 50-60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мяч пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч впер встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И. п. - сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо; влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону). 5.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в стороны (по 2 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: бросание мяче о землю о ловля его **Повторение:** влезание на гимнастическую стенку любым способом (не пропуская реек) и спуск **Закрепление:** бег между двух линий **1.«Брось - поймай»**. Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков н поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, под команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб). **2.Ползание на повышенной опоре** (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой - это «бревнышки Дети - «муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: проползти по «бревнышку» - скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко - «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2-3 раза). **Подвижная игра «Зайка серый умывается».** **3-я часть.** Игра «Найдем зайку?».	5 раз 4-5 раз 4-5 раз По2-3 раза По 2 раза	П.И. Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух н продвигаясь вперед, - направляются «в гости». Игра повторяется 2-3 раза.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе повышенной опоре.	**1-я часть** Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег в течении 50-60 сек. **2-я часть. Общеразвивающие упражнения**. 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание разгибание ног (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза). **Основные виды движений**. **Обучение**: бег со сменой направлений **Повторение:** бросание мяче о землю о ловля его **Закрепление:** влезание на гимнастическую стенку любым способом (не пропуская реек) и спуск **1.Ползание «Медвежата»**. Дети- «медвежата» располагаются у исходной черты, становя-четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаться на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаю' хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). **2.Равновесие**. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота - 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнять упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна. **Подвижная игра «Автомобили».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».	4-5 раз 4 раза 3-4 раза 3-4 раза	П.И. Дети берут в руки обручи - «рули автомобиле Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему (площадке), стараясь не задевать друг друга - «автомобили разъезжаются». Через не время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета - «автомобиль останавливаются.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе повышенной опоре.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 4. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание разгибание ног (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки в длину с места не менее 40см. **Повторение:** бег со сменой направлений **Закрепление:** бросание мяче о землю о ловля его **1.Ползание «Медвежата»**. Дети- «медвежата» располагаются у исходной черты, становя-четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаться на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаю' хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). **2.Равновесие**. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота - 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнять упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна. **Подвижная игра «Автомобили».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».	4-5 раз 4 раза 3-4 раза 3-4 раза	П.И. Дети берут в руки обручи - «рули автомобиле Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему (площадке), стараясь не задевать друг друга - «автомобили разъезжаются». Через не время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета - «автомобиль останавливаются.

Задачи на АПРЕЛЬ (2-я младшая гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу воспитателя

1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;

1.3. Упражнять в приземлении на полусогну ноги в прыжках.

1.4. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1.5. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, между предметами.

2.Развивающие:

2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.

2.2. Развивать координацию движений и глазомер

2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.

2.4.Развивать внимание.

3. Воспитательные:

a. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу .

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.** 1. И. п. - сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо; (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять вернуться в исходное положение (3-4 раза). 2. И. п. - то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх присесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые н опустить (4-5 раз). 4. И. п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках вн1 Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья. **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу **Повторение:** прыжки в длину с места не менее 40см. **Закрепление:** бег со сменой направлений **1.Равновесие.** **2.Прыжки «Через канавку».** На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колонн выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза. **Подвижная игра «Тишина».** Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитатель и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голов закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква! поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить. **3-я часть**. Игра «Найдем лягушонка».	3-4 раза 4раза 4-5 раз 2 раза	ОВД (1) Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше в конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом - колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помог детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием Ходьба друг за другом, на носках, высоко поднимая колени Бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.** 1. И. п. - сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо; (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять вернуться в исходное положение (3-4 раза). 2. И. п. - то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх присесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые н опустить (4-5 раз). 4. И. п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках вн1 Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья. **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба с остановкой по сигналу **Повторение:** ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу **Закрепление:** прыжки в длину с места не менее 40см. **1.Равновесие.** **2.Прыжки «Через канавку».** На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колонн выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза. **Подвижная игра «Тишина».** Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитатель и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голов закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква! поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить **3-я часть**. Игра «Найдем лягушонка».	3-4 раза 4раза 4-5 раз 2 раза	ОВД (1) Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше в конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом - колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помог детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	**1-я часть** Построение в колонну. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Бег за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вперед (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: бросание и ловля мяча в парах **Повторение:** ходьба с остановкой по сигналу **Закрепление:** ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу **1.Прыжки из кружка в кружок**. **2.Упражнения с мячом. «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол - ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем сам расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается п того, как все дети шеренги получат мяч. **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.	5 раз 4 раза По 3 раза 4 раза	ОВД (1) По всему залу разложены в произвольном порядке об| (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которым выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание - на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	**1-я часть** Построение в колонну. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Бег за направляющим **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вперед (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: подлезание под дугой, не касаясь руками пола **Повторение:** бросание и ловля мяча в парах **Закрепление:** ходьба с остановкой по сигналу **1.Прыжки из кружка в кружок**. **2.Упражнения с мячом. «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол - ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем сам расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается п того, как все дети шеренги получат мяч. **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».** **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.	5 раз 4 раза По 3 раза 4 раза	ОВД (1) По всему залу разложены в произвольном порядке об| (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которым выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание - на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазом упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	**1-я часть** Построение в колонну. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Бег за направляющим, с остановками, медленный **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, поднять вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрями вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4.И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза). 5.И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба парами друг за другом **Повторение:** подлезание под дугой, не касаясь руками пола **Закрепление:** бросание и ловля мяча в парах **1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками**. Воспитатель показывает упражнение объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагает занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем т Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. **2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».** **Подвижная игра «Мы топаем ногами».** Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом д выполняют упражнения: Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки. **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.**	5 раз 4-5 раз По 3 раза 10-12 раз 10-12 раз	ОВД(2) Воспитатель предла1 детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются! на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазом упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	**1-я часть** Построение в колонну. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Медленный бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, поднять вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрями вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4.И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза). 5.И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте. **Основные виды движений.** **Обучение:** бросание мяча одной рукой в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка **Повторение:** ходьба парами друг за другом **Закрепление:** подлезание под дугой, не касаясь руками пола **1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками**. Воспитатель показывает упражнение объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагает занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем т Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. **2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».** **Подвижная игра «Мы топаем ногами».** Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом д выполняют упражнения: Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки. **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.**	5 раз 4-5 раз По 3 раза 10-12 раз 10-12 раз	ОВД(2) Воспитатель предла1 детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются! на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Медленный бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести впер руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснутся ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки во обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки через 4-6 параллельных линий **Повторение:** бросание мяча одной рукой в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка **Закрепление:** ходьба парами друг за другом **1.Ползание «Проползи - не задень».** **2.Равновесие «По мостику».** По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней сто! Страховка воспитателем обязательна. **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** На одной стороне зала (площадки) находи «мышка», на другой - дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке» Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту - шнур), а воспитатель догоняет. Игра повторяется. **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.**	4-5 раз 3 раза по 3 раза 3-4 раза по 2 раза	В две линии поставлены кубики или набивные мячи (■ штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания - проползти на ладо коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находит метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колон выполнение задания (2-3 раза).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползя между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Медленный бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести впер руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснутся ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза). 5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки во обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба парами в разных направлениях **Повторение:** прыжки через 4-6 параллельных линий **Закрепление:** бросание мяча одной рукой в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка **1.Ползание «Проползи - не задень».** **2.Равновесие «По мостику».** По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней сто! Страховка воспитателем обязательна. **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** На одной стороне зала (площадки) находи «мышка», на другой - дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке» Воспитатель произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту - шнур), а воспитатель догоняет. Игра повторяется. **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.**	4-5 раз 3 раза по 3 раза 3-4 раза по 2 раза	В две линии поставлены кубики или набивные мячи (■ штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания - проползти на ладо коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находит метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колон выполнение задания (2-3 раза).

Задачи на МАЙ (2-я младшая гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, между предметами; по сигналу воспитателя
1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;
1.3. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;
1.4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
1.5. Упражнять в ползание по гимнастической скамейке, в лазании по наклонной лесенке.

2.Развивающие:

2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
2.2. Развивать координацию движений и глазомер
2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
2.4. Развивать внимание.
2.5. Развивать ориентировку в пространстве при беге в рассыпную

3. Воспитательные:

3.1Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, учить работать в команде.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	**1-я часть.** Построение в шеренгу. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Медленный бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).** 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести коль вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (в положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение раза). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на по носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 в каждую сторону). **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба по шнуру **Повторение:** ходьба парами в разных направлениях **Закрепление:** прыжки через 4-6 параллельных линий 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук). **Подвижная игра. «Мыши в кладовой».** **3-я часть. «Где спрятался мышонок».**	4-5 раз 4 раза 4 раза 2-3 раза	Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух д выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится, между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступа выполнению прыжков - перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Медленный бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).** 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести коль вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (в положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение раза). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на по носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 в каждую сторону). **Основные виды движений.** **Обучение**: метание вдаль **Повторение:** ходьба по шнуру **Закрепление:** ходьба парами в разных направлениях 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от кладет параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук). **Подвижная игра. «Мыши в кладовой».** **3-я часть. «Где спрятался мышонок».**	4-5 раз 4 раза 4 раза 2-3 раза	Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух д выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится, между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступа выполнению прыжков - перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Медленный бег **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить м от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести м вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) **Повторение:** метание вдаль **Закрепление:** ходьба по шнуру 1.Дети распределяются на небольшие группы по 4-5 человек, на всех дается один мяч. В начале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение - сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Вр упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем. **Подвижная игра «Воробышки и кот».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	4 раза 4 раза 4-5 раз 2 раза	Следить за выполнением техники упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Ходьба на носках, высоко поднимая колени Медленный бег **2-я часть**. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить м от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести м вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** **Обучение**: спрыгивание с высоты **Повторение:** ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) **Закрепление:** метание вдаль 1.Дети распределяются на небольшие группы по 4-5 человек, на всех дается один мяч. В начале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг (исходное положение - сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Вр упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем. **Подвижная игра «Воробышки и кот».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	 4 раза 4 раза 4-5 раз 2 раза	Следить за выполнением техники упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании м вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	**1-я часть** Х Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием. Медленный бег **2- я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад флажки вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз). **Основные виды движений.** **Обучение**: перебрасывание мяча через сетку **Повторение:** спрыгивание с высоты **Закрепление:** ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети кладут мячи в короб. **2.** Ползание по скамейке. **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	5 раз 4 раза 3 раза 4-5 раз	ОВД 1. Основное внимание направлено на то, 1 малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10-12 раз по сигналу воспитателя 2. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает д проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннам умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании м вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием. Медленный бег **2- я часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад флажки вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз). **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба по обручу приставным шагом **Повторение:** перебрасывание мяча через сетку **Закрепление:** спрыгивание с высоты 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети кладут мячи в короб. **2.** Ползание по скамейке. **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.	5 раз 4 раза 3 раза 4-5 раз	ОВД 3. Основное внимание направлено на то, 1 малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10-12 раз по сигналу воспитателя 4. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает д проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннам умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесе повторить задание в равновесии.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием. Медленный бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо; (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2-3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах по медвежьи чередовании с ходьбой. **Основные виды движений**. **Обучение**: перепрыгивание через веревку высотой 2-5 см. **Повторение:** ходьба по обручу приставным шагом **Закрепление:** перебрасывание мяча через сетку 1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети. **Подвижная игра «Коршун и наседка».** 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	5 раз 4-5 раз По 2-3 раза 4 раза 10-20 сек.	С одной стороны зала положен шнур - «домик цыплят». В центре зала на стуле с1 «коршун» - водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по за. «двору», присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, н из числа пойманных

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесе повторить задание в равновесии.	**1-я часть** Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием. Медленный бег **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо; (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2-3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах по медвежьи чередовании с ходьбой. **Основные виды движений.** **Обучение**: **Повторение:** перепрыгивание через веревку высотой 2-5 см. **Закрепление:** ходьба по обручу приставным шагом 1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети. **Подвижная игра «Коршун и наседка».** 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.	5 раз 4-5 раз По 2-3 раза 4 раза 10-20 сек.	С одной стороны зала положен шнур - «домик цыплят». В центре зала на стуле с1 «коршун» - водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по за. «двору», присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, н из числа пойманных

Задачи на Сентябрь (подготовительная. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу , с остановкой по сигналу.
   1.2. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
   1.3. Повторить прыжки в длину с разбега.
   1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
2. Развивать точность, координацию движений.
3. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Сентябрь 1 (1) неделя №1

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. **II часть.** ^ *Общеразвивающие упражнения «Незнайкина школа»* 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 на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). **Основные виды движений** **Обучение**: прыжки на месте, одна нога вперед, другая назад **Повторение**: ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой **Закрепление**: ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени I. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. II.Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шнуров , расстояние между шнурами 40 см.) III. Перебрасывание мяча друг другу снизу **III часть.** П.и «Ловишки»	6-8р 6-8 р 5-8р 6-7р 3-4р	

Сентябрь 1 (2) неделя №2

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	**I часть.** Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **Обучение**: прокатывание мяча по гимнастической скамье, направляя его одной рукой **Повторение**: прыжки на месте, одна нога вперед, другая назад **Закрепление**: ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой 1. «Догони свою пару». 2. «Пингвины». 3. «Ловкие ребята». III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	2-3 раза; .	

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. II часть. ***Общеразвивающие упражнения с флажками «Мама, папа, я»*** 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. ***Основные виды движений*** **Обучение:** ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони **Повторение:** прокатывание мяча по гимнастической скамье, направляя его одной рукой **Закрепление:** прыжки на месте, одна нога вперед, другая назад 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега . 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). **П/И «Не оставайся на полу»** III часть. Игра малой подвижности **«Летает — не летает».**	6-8 6-8 6-7 6-8 6-8	ОВД Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно. Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ — двумя руками из-за головы). Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3-4 раза.

Сентябрь 2(2) неделя №4

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета ми, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. **II часть. ^** ***Игровые упражнения*** **Обучение**: бег с перестроение на ходу в пары **Повторение**: ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони **Закрепление**: прокатывание мяча по гимнастической скамье, направляя его одной рукой **1. «Быстро встань в колонну!»** Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал **2. «Быстро в колонну**!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза. **3. «Прокати обруч».** Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд **Подвижная игра «Совушка».** **III часть.** Игра «Великаны и гномы».		По сигналу педагога По сигналу воспитателя

Сентябрь 3(1) неделя №5

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с малым мячом*** 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). **6.** И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков. ***Основные виды движений*** **Обучение:** ходьба зигзагообразно по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой **Повторение:** бег с перестроение на ходу в пары **Закрепление:** ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра **«Удочка***. Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно. **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	5-6 р. 4-5р. 5-6 р. 3-4 р. 6 р. 3 р.	При ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны

Сентябрь 3(2) неделя№6

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м). **II часть. ^ *Игровые упражнения*** **Обучение**: прыжки на месте, ноги скрестно, ноги врозь **Повторение**: ходьба зигзагообразно по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой **Закрепление**: бег с перестроение на ходу в пары **1. «Быстро передай».** Играющие становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. **2. «Пройди — не задень».** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). **Подвижная игра « Совушка».** **III часть. Игра «Летает — не летает».**		

Сентябрь 4(1) неделя №7

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть.** Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с палками*** 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 — по ворот 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. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. **Основные виды движений** **Обучение:** прокатывание обруча, бег за ним и ловля **Повторение:** прыжки на месте, ноги скрестно, ноги врозь **Закрепление:** ходьба зигзагообразно по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). Повторить *2* раза. **Подвижная игра «Не попадись»**. 4. **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	6-8раз 5-6раз 7раз 6-8раз 3раза 3-4раза	Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги.

Сентябрь 4(2) неделя №8

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	**I часть.** Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг. **II часть. ^** ***Игровые упражнения*** **Обучение:** ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени **Повторение:** прокатывание обруча, бег за ним и ловля **Закрепление:** прыжки на месте, ноги скрестно, ноги врозь **1. «Прыжки по кругу».** Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет l—8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону. **2. «Проведи мяч».** Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). **3. «Круговая лапта».** Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами. **III часть.** Игра «Фигуры».		Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно)

Задачи на Октябрь (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами

1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках

1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу

1.4. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки

1.5. Повторить упражнения в ведении мяча

1.6. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры

1.7. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения

2. Развивающие:

2.1. развивать ловкость в упражнении с мячом

2.2. развивать координацию движений

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать в детях любовь к подвижным играм

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи —6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга. **II часть. ^ Общеразвивающие упражнения** 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). 2. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, рукив стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз). 4. 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). 5. 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. **Основные виды движений** **Обучение**: стойка на одной ноге на гимнастической скамье **Повторение**: ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени **Закрепление**: прокатывание обруча, бег за ним и ловля **Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза). **Прыжки на правой и левой ноге через шнуры**, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза). **Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши**). Повторить 10-12 раз. **Подвижная игра «Перелет птиц***. На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособий — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!* дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет». **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	6-8 р. 6 р. 6 р. 6-8 р. 3-4 р. по 1-8	ОВД (3) Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча) Страховка воспитателем обязательна.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	**I часть.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см). **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: прыжки на одной ноге на месте **Повторение**: стойка на одной ноге на гимнастической скамье **Закрепление**: ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени **«Переброс — поймай».** Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли). **«Не попадись».** Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие. **III часть.** Подвижная игра **«Фигуры».**		

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть.** Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). **II часть. 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). **Основные виды движений** **Обучение**: прокатывание набивного мяча **Повторение**: прыжки на одной ноге на месте **Закрепление**: стойка на одной ноге на гимнастической скамье 1. **Прыжки с высоты** 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. **Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед** (баскетбольный вариант). 3. **Ползание на ладонях и ступнях** («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). (2)Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга. (3)Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз. **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** **Ш часть. Игра «Эхо».**	6-8 р. 6-8 р. 4-6 р. 6-7 р. 4 р.	ОВД (1) Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: бег с перестроение на ходу в звенья **Повторение**: прокатывание набивного мяча **Закрепление**: прыжки на одной ноге на месте **«Кто самый меткий?»** Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком. По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят. **«Перепрыгни — не задень».** Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие. **Подвижная игра «Совушка».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.		Следить за техникой выполнения упражнения

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. **II часть. 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). 2. 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). 3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. I — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз). 4. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 —шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз). 5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед;3—4 — исходное положение (6—7 раз). 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) **Основные движения** **Обучение**: ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч **Повторение**: бег с перестроение на ходу в звенья **Закрепление**: прокатывание набивного мяча 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. (2) Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза) (3) Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна. Подвижная игра **«Удочка».** **III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».	6-8 р. 6-8 р. 6 р. 4-5 р. 6-7 р. 3-4 р.	ОВД (1) После показа и объяснения лети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3—4 раза.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной **Повторение**: ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч **Закрепление**: бег с перестроение на ходу в звенья **«Успей выбежать»**. Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три* дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети. **«Мяч водящему».** Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение. Подвижная игра **«Не попадись».** **Ш часть.** Ходьба в колонне по одному.	5-6 р. 5-6 р.	Следить за соблюдением правил игровых упражнений.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.) **II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом «Богатыри»** *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). **Основные виды движений** **Обучение:** поднимание на носки и отпускание на всю стопу, стоя на скамейке **Повторение:** подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной **Закрепление:** ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч **1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой**; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. **2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами** (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза. **3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке**, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра **«Удочка».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	6-8 р. 6-7 р. по 3 раза 5-6 р. 6-8 р. 3-4 р.	ОВД (3) Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.

ОКТЯБРЬ 4(2) неделя №16

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: передача мяча друг другу стоя в разных направлениях **Повторение**: поднимание на носки и отпускание на всю стопу, стоя на скамейке **Закрепление**: подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной **«Лягушки».** Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5—2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны. **«Не попадись».** Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных. Подвижная игра **«Ловишки с ленточками».** **III часть.** Игра **«Эхо».**	2-3 мин. 3-4 мин. 3-4 мин.	Следить за соблюдением правил игровых упражнений

Задачи на Ноябрь (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату

1.2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур

1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения

1.4. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;

1.5. Бросании мяча друг другу;

1.6. Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

1.7. Повторить ведение мяча с продвижением вперед;

1.8. Упражнять в лазаньи под дугу.

1.9. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

2.0. Учить переходу с пролёта на пролёт при лазание по гимнастической стенке

повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

2. Развивающие:

2.1. Развивать координацию движений , ловкость, смелость.

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. **II часть. ^** ***Общеразвивающие упражнения*** 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. ***Основные движения*** **Обучение:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через линии **Повторение:** передача мяча друг другу стоя в разных направлениях **Закрепление:** поднимание на носки и отпускание на всю стопу, стоя на скамейке **Подвижная игра «Догони свою пару».** Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному **III часть. Игра «Угадай чей голосок?*** Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок. Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.	8 раз 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 6 раз 3 раза 3-4 раза 3 раза	Следить за координацией движения

НОЯБРЬ 1 (2) неделя №18

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	**I часть**. На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры(5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см). Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). **II часть.** ***Игровые упражнения*** **Обучение**: ходьба приставным шагом **Повторение**: подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через линии **Закрепление**: передача мяча друг другу стоя в разных направлениях 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи). **Подвижная игра «Мышеловка».** **III часть. Игра малой подвижности «Затейники».**		1.Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).

НОЯБРЬ 2(1) неделя №19

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). **II часть.** ***Общеразвивающие 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. ***Основные виды движений*** **Обучение:** ползание на четвереньках змейкой между кеглей **Повторение:** ходьба приставным шагом **Закрепление:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через линии 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног. **III часть. Подвижная игра «Фигуры».**	6 раз 5-6 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 3-4 раза	1.Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке 2. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.

НОЯБРЬ 2 (2) неделя №20

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **Обучение**: передача мяча друг другу сидя в разных построениях **Повторение**: ползание на четвереньках змейкой между кеглей **Закрепление**: ходьба приставным шагом 1. **Передача мяча по кругу в одну и другую сторону**. Дети образуют 3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд. 2. **«Не задень».** Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** **III часть. Игра «Затейники».**		2.Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.

НОЯБРЬ 3(1) неделя №21

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. **II часть. ^** ***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. ***Основные виды движений*** **Обучение:** пробегание по скамье **Повторение:** передача мяча друг другу сидя в разных построениях **Закрепление:** ползание на четвереньках змейкой между кеглей 1. **Ведение мяча в прямом направлении** (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. 2. **Лазанье под дугу**. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги). 3**. Равновесие**. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами. **Подвижная игра «Перелет птиц».** **III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».**	2-3 мин. 6-8 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 2-3 раза	ОВД 1.По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч)«змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя.

НОЯБРЬ 3(2) неделя №22

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **Обучение:** бег с подлезанием в обруч **Повторение:** пробегание по скамье **Закрепление:** передача мяча друг другу сидя в разных построениях 1**. «Мяч водящему»** Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей). По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. 2.**Подвижная игра «По местам».** Играющие образуют круг Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз. **III часть.** Ходьба в колонне по одному.		И.У. 1. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.

НОЯБРЬ 4(1) неделя №23

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть**. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны. **II часть. ^** ***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»), ***Основные движения*** **Обучение:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок **Повторение:** бег с подлезанием в обруч **Закрепление:** пробегание по скамье 1. **Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет**(по диагонали). 2. **Прыжки на двух ногах через шнур** справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. **Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом**, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. **Бросание мяча о стенку** одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 4)Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами. **Подвижная игра «Фигуры».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 5-6 раз 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 6-8 раз 3 раза .	ОВД 1.Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ставить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.) 2. Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждою мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами. 3)Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна.

НОЯБРЬ 4(2) неделя №24

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	**I часть.** Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную. **II часть.** ^ ***Игровые упражнения*** **Обучение:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами **Повторение:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок **Закрепление:** бег с подлезанием в обруч **1.«Передай мяч»**. Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя. **2.«С кочки на кочку».** По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». **Подвижная игра «Хитрая лиса».** Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину крута, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется. ^ **III часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин 2-3 раза 3-4 раза 3-4 раза	И.У. 2. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.

Задачи на Декабрь (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.

1.2. Упражнять детей в продолжительном беге

1.3. Упражнять на правой и левой ноге

1.4. Упражнять в ползании на животе

1.5. Упражнять в подбрасывании малого мяча

2. Развивающие:

2.1. Ловкость и глазомер

2.2. Силу

2.3. Выносливость

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу,

Декабрь 1(1) неделя №25

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть**. Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную **II часть 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. **Основные движения** **Обучение:** ползание на четвереньках змейкой между кубиками **Повторение:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами **Закрепление:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок **1.Равновесие**. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. **2.Прыжки на двух ногах между предметами**, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы. **3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками**. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. **Подвижная игра «Хитрая лиса».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному	2-3 мин. 5-6 раз 6 раз 2 мин. 3 раза 3 раза	ОВД 1 Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза). ОВД 2 Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.

Декабрь 1 (2) неделя №26

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	I **часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: перепрыгивание с места предметы высотой 30см. **Повторение**: ползание на четвереньках змейкой между кубиками **Закрепление**: перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами **1. «Пройди — не задень».** Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6—8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). **2. «Пас на ходу».** Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра **3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.** Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет. Главное — чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм. **Подвижная игра «Совушка».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.		ОВД 1 По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову. ОВД 2 По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).

Декабрь 2 (1) неделя №27

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. **II часть. 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) **Основные движения** **Обучение:** ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске **Повторение:** перепрыгивание с места предметы высотой 30см. **Закрепление:** ползание на четвереньках змейкой между кубиками 1. **Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед** (расстояние 6 м). **2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне***. Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в коней колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отмечет команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза. **3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях** (2—3 раза). **Подвижная игра «Салки с ленточкой».** Играющие становятся в круг. **III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».**	2-3 мин. 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6 раз 3-4 раз	П.И. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

Декабрь 2 (1) неделя №29

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: перебрасывание мяча друг другу и ловля его сидя **Повторение**: ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске **Закрепление**: перепрыгивание с места предметы высотой 30см. 1.**«Пройди — не урони».** Ходьба «змейкой» между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки . 2.**«Из кружка в кружок».** Вдоль стены зала кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в коней своей колонны с внешней стороны (2-3 раза). 3.**Игровое упражнение «Стой!»**. **III часть.** Ходьба в колонне по одному	2-3 мин. 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза	Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!*- На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется.

Декабрь 3 (1) неделя №29

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. **II часть. 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 **Основные виды движений** **Обучение:** ходьба в полуприсяде **Повторение:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его сидя **Закрепление:** ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске **1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой** вверх и ловля его двумя руками. **2.Ползание по гимнастической скамейке на животе**, хват рук с боков (2—3 раза). **3.Равновесие** — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс **Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»**. Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водяший — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в круге и не лает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водяший дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва. **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин 6-8 раз 6 раз 8 раз 10 раз 10 раз По 3 раза	ОВД 1.При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу. 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна.

Декабрь 3(2) неделя №30

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: спрыгивание с высоты в обозначенное место **Повторение**: ходьба в полуприсяде **Закрепление**: перебрасывание мяча друг другу и ловля его сидя **1.«Пас на ходу».** Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). **2.«Кто быстрее»**. Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается команда-победитель. **3.«Пройди — не урони».** Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. **Подвижная игра «Лягушки и цапля».** **III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.**		ОВД 1. Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить

Декабрь 4(1) неделя №31

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения. **II часть. Общеразвивающие упражнения** 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. **Основные движения** **Обучение:** переползание через несколько предметов подряд **Повторение:** спрыгивание с высоты в обозначенное место **Закрепление:** ходьба в полуприсяде 1. **Ползание по гимнастической скамейке** на ладонях и ступнях. 2. **Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом** с мешочком на голове, руки на пояс. 3. **Прыжки на двух ногах с мешочком**, зажатым между колен. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза). **Подвижная игра «Хитрая лиса».** **Ш часть. Игра малой подвижности «Эхо».**	2-3 мин 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 6-8 раз 4-5 раз 3-4 раза	ОВД 2.Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек. 3.Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6-8 м). После того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается команда для выполнения задания второй шеренгой.

Декабрь 4(2) неделя №32

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	I **часть.** Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) **Повторение**: переползание через несколько предметов подряд **Закрепление**: спрыгивание с высоты в обозначенное место **1.«Точный пас»..** **2.«Кто дальше бросит?»** Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10—12 м от детей. **3.«По дорожке проскользни».** Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами. **Ш часть. Игра малой подвижности «Эхо».**	2-3 мин. 3-4 раза	И.У. 1.Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера

Задачи на Январь (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;

1.2. Упражнять в прыжках в длину с места;

1.3.Упражнять в ползании по скамейке.

1.4.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

1.5.Учить подъему в гору и спуску с нее

1.6.Закреплять повороты на лыжах.

1.7. Упражнять в равновесии.

2. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость

2.2. Силу

2.3. Выносливость

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой,

Январь 3(1) неделя №33

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. **II часть. ^ 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 же влево (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. **Основные виды движений** **Обучение:** отбивание мяча об пол на месте 10 раз **Повторение:** ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) **Закрепление:** переползание через несколько предметов подряд **1.Прыжки в длину с места** (на мат). **2.«Поймай мяч».** Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями **3.Ползание по прямой на четвереньках**, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. **III часть. Подвижная игра «Совушка».**	2-3 мин. 6-8 р 4-5 р. 6-8 р. 6 р. 3-4 р. .	Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями. Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по количеству пособий).

Январь 3 (2) неделя 37

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	**1 часть:** Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. **2 часть: Общеразвивающие упражнения** 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. — 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. **Обучение**: подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд **Повторение**: отбивание мяча об пол на месте 10 раз **Закрепление**: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) **Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»** **3-я часть:** Легкий бег	2-3 мин. 6-8 р. 6 р. 6-8 р. 3-4 р.	Во время построения воспитатель проверяет соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. ОВД Воспитатель вместе с детьми проходит по спортивной площадке (50 м).

Январь 4 (1) неделя №38

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. **II часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой** 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). **Основные виды движений** **Обучение:** подпрыгивание на одной него 10-15 раз **Повторение:** введение мяча 5-6 м. **Закрепление:** проползание под дугами **1.Ползание по гимнастической скамейке** на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). **2.Равновесие** — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. **3.Прыжки через короткую скакалку** различными способами. **Подвижная игра «Паук и мухи»,** В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водяший - паук. Остальные дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим. **III часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин 8 раз. По 3 раза 6-8 раз 5-6 раз 6-8 раз	ОВД При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей.

Задачи на Февраль (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание

1.2. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге

1.3. Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча

1.4. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой

1.5. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя

1.6. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом

2. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу

Февраль 1 (1) неделя №41

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. **II часть. 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). **Основные движения** **Обучение:** метание в цель одной рукой снизу **Повторение:** ходьба по узкой рейке скамейки **Закрепление:** ходьба в колонне с поворотом **1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке**, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). **2.Броски мяча** в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). **Подвижная игра «Ключи».** Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим. **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6 раз 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 5-6 раз 3-4 раза	ОВД Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом). При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками. Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.

Февраль 1 (2) неделя №42

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	**I часть.** «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **Обучение:** прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м. **Повторение:** метание в цель одной рукой снизу **Закрепление:** ходьба по узкой рейке скамейки **1.«Точная подача»**. Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м. от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами. **2.«Попрыгунчики».** Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания. **III часть. Подвижная игра «Два Мороза».**	4-5 раз	ОВД Следить за техникой выполнения упражнения

Февраль 2 (1) неделя №43

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	**1.часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. **2 часть. 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). **Основные виды движений** **Обучение:** ходьба в колонне по два с поворотом **Повторение:** прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м **Закрепление:** метание в цель одной рукой снизу **1, Прыжки** — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. **2.Переброска мячей друг другу**, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). **3.Лазанье пол дугу** (шнур) прямо и боком. Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди. При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков). Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. **Подвижная игра «Не оставайся на земле».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин 6 раз 6-8 раз 6 раз 6 раз 6 раз 2-3 раза	ОВД (1) Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.

Февраль 2(2) неделя №44

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	**I часть.** Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **Обучение:** проползание в тоннели **Повторение:** ходьба в колонне по два с поворотом **Закрепление:** прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м **1. «Гонки санок».** Дети делятся на две группы. На исходную линию в одну шеренгу ставят санки, и дети садятся на санки верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!» дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10-15 м). Воспитатель отмечает первых трех участников. Вторая группа детей занимает место на линии старта. Первая группа отдыхает (каждая группа выполняет задание 2 раза). **2. «Пас на клюшку»**. Дети становятся парами, в руках у каждого ребенка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу. **III часть. Игра «Затейники».**		ОВД Следить за техникой выполнения упражнения

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три. **II часть.** ***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). ***Основные виды движений*** **Обучение**: метание в цель одной рукой из-за головы **Повторение:** проползание в тоннели **Закрепление:** ходьба в колонне по два с поворотом 1. **Лазанье на гимнастическую стенку**, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. **Равновесие — ходьба парами** по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 3. **«Попади в круг».** Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка). **Подвижная игра «Не попадись»** (с прыжками). **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин 6-8 раз 6 раз 6-8 раз 3-4 раза 6-8 раз 3 раза	ОВД(1) Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Февраль 3(2) неделя №46

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	**I часть**. «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются. **II часть.** **Обучение:** прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед **Повторение:** метание в цель одной рукой из-за головы **Закрепление:** проползание в тоннели **1. «Гонка санок».** Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на живот. По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5-6 м). Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких ребят. К выполнению задания приступает вторая группа. Эстафета проводится 2 раза. **2.«Загони шайбу».** На площадке чертится круг (диаметр 3 м). Дети распределяются на две команды. Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удается, дети меняются местами. **III часть. Игра «Карусель».**		Следить за техникой выполнения упражнения

Февраль 4 (1) неделя №47

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	**I часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). **II часть. 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). **Основные виды движений** **Обучение:** ходьба с перекатом с пятки на носок **Повторение:** прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед **Закрепление:** метание в цель одной рукой из-за головы 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. **Подвижная игра «Жмурки».** **III часть**. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	2-3 мин. 6-7 раз 6-8 раз 3 раза 6-8 раз 6-8 раз 3-4 раза	ОВД Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна

Февраль 4(2) неделя №48

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	**I часть.** Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **Обучение:** приседания после бега **Повторение:** ходьба с перекатом с пятки на носок **Закрепление:** прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед **«Не попадись».** Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных. **III часть. Игра «Белые медведи»** («Карусель», «Затейники»). **Содержание игры.** "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". **(БЕГ)**	.	Следить за техникой выполнения упражнения

Задачи на Март (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге врассыпную;

1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;

1.3. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

1.4. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель

1.5. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

1.6. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку

2. Развивающие:

2.1. Ловкость, быстроту, силу.

2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

2.3. Развивать глазомер

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную. **II часть.** ***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). 3. И.п. —стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону). 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). ***Основные виды движений*** **Обучение:** ползание на скамейке с опорой на предплечья и колени **Повторение:** приседания после бега **Закрепление:** ходьба с перекатом с пятки на носок 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями. 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхолит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». **Подвижная игра «Ключи».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6-8 раз 6 раз 3 раза 8 раз 2-3 раза	ОВД 3 Играюшие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.

Март 1(2) неделя №50

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	**I часть. «Бегуны»**. Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: перепрыгивание боком невысокие препятствия **Повторение**: ползание на скамейке с опорой на предплечья и колени **Закрепление**: приседания после бега 1. Игра **«Лягушки в болоте».** На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала — болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят: Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Ква-ке-ке. ква-ке-ке, Будет дождик на реке. С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется. **2.«Мяч о стенку».** **Игра «Совушка».** **III часть. Игра малой подвижности.**		И.У. 2 Дети становятся в 3—4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2—3 раза.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. **II часть. 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. **Основные виды движений** **Обучение:** ходьба гимнастическим шагом (строевым) **Повторение:** перепрыгивание боком невысокие препятствия **Закрепление:** ползание на скамейке с опорой на предплечья и колени **1.Прыжки** через короткую скакалку, продвигаясь вперед. **2.Перебрасывание мяча через сетку** (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). **3.Ползание под шнур**, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм. Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд. **Подвижная игра «Затейники»** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6 раз 6 раз 8 раз 6-8 раз 6-7 раз 2 раза	ОВД 2 Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	**I часть.** Игра с бегом **«Мы — веселые ребята»**. Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят: Мы — веселые ребята. Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три — лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими. **II часть.** **Обучение:** метание в цель двумя руками снизу **Повторение:** ходьба гимнастическим шагом (строевым) **Закрепление:** перепрыгивание боком невысокие препятствия Игра **«Охотники и утки».** Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями. **III часть.** Игра **«Тихо — громко»**. С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий.		

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную. **II часть. 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. **Основные движения** **Обучение:** впрыгивание на возвышенность 20 см двумя ногами **Повторение:** метание в цель двумя руками снизу **Закрепление:** ходьба гимнастическим шагом (строевым) **1.Метание мешочков** в горизонтальную цель. **2.Ползание** в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), **3.Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс) Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6-8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая — отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное — не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна. **Подвижная игра «Волк во рву».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	2-3 мин 6 раз 8 раз 8раз 6-7 раз 8 раз 3 раза .	Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (лиаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	**I часть.** «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно. **II часть.** ***Игровые упражнения*** **Обучение:** кружение парами, взявшись за руки **Повторение:** впрыгивание на возвышенность 20 см двумя ногами **Закрепление:** метание в цель двумя руками снизу **1.«Пас ногой».** Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему. **2.«Ловкие зайчата».** **Подвижная игра «Горелки»**. Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз-два-три — беги! После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды. **III часть.** Игра «Эхо».		Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так ло конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч нал головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.

Март 4(1) неделя №55

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	**I часть**. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. **II часть. 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. **Основные движения** **Обучение:** ходьба с закрытыми глазами **Повторение:** кружение парами, взявшись за руки **Закрепление:** впрыгивание на возвышенность 20 см двумя ногами **1.Лазанье на гимнастическую стенку** (2—3 раза). **2.Равновесие** — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). **3.Прыжки на правой и левой ноге** между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см). Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо. Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне. **Подвижная игра «Совушка».** **III часть**. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин 8 раз По 3 раза 6раз 6 раз 5-7 раз 3раза	ОВД 1 Одна группа детей выполняет упражнения в лазанье по гимнастической стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки. Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Март 4(2) неделя №56

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	**I часть**. Игровое упражнение «Салки — перебежки». Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5—2 м. По сигналу воспитателя лети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных). Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2-3 раза. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение:** метание д цель двумя руками из-за головы **Повторение:** ходьба с закрытыми глазами **Закрепление:** кружение парами, взявшись за руки 1. «Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3—4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием. **Игра «Удочка»** (с прыжками). **III часть. Игра «Горелки».**		

Задачи на Апрель (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Повторить бег на скорость
1.2. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
1.3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием;
1.4. Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
1.5. Упражнять в метании мешочков на дальность
1.6. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
1.7. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

2. Развивающие:

2.1. Ловкость, быстроту, силу.
2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
2.3. Развивать глазомер

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	**I часть.** Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается про игравшим. Повторить 3—4 раза. **II часть. 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 туловище 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. **Основные виды движений** **Обучение:** ползание на четвереньках на скамейке назад **Повторение:** метание д цель двумя руками из-за головы **Закрепление:** ходьба с закрытыми глазами 1. **Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. **Прыжки на двух ногах** вдоль шнура, продвигаясь вперед **3. Переброска мячей в шеренгах.** (3)Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами *3* м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз). **Подвижная игра «Хитрая лиса».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному	3-4 раза 6 раз 6 раз 6 раз 6-8 раз 2-3 раза	ОВД 1.Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо). 2.Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	**I часть.** Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: прыжки в длину с места **Повторение:** ползание на четвереньках на скамейке назад **Закрепление**: метание д цель двумя руками из-за головы **1. «Перешагни — не задень»**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6~8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс), Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное — удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию. **2. «С кочки на кочку».** Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию. Игровое задание повторяется. **Подвижная игра «Охотники и утки».** **Ш часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».**		Следить за техникой выполнения игрового упражнения

Апрель 2(1) неделя №59

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	**I часть**. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!*; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. **II часть. 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). **Основные виды движений** **Обучение:** метание вдаль предметов разной массы **Повторение:** прыжки в длину с места **Закрепление:** ползание на четвереньках на скамейке назад **1. Прыжки в длину с разбега.** **2. Броски мяча друг другу в парах.** **3. Ползание на четвереньках** — «Кто быстрее до кубика». (3). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой. **Подвижная игра «Мышеловка».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6 раз 6 раз 5-6 раз 6 раз 2-3 раза	ОВД (1). Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами. (2). Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Апрель 2(2) неделя №60

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	1. **часть.** «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп»! остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2. **часть. Игровые упражнения** **Обучение**: челночный бег 2х10 **Повторение:** метание вдаль предметов разной массы **Закрепление**: прыжки в длину с места **1.«Пас ногой».** Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм). **2.«Пингвины».** Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель. **Подвижная игра «Горелки».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.		Следить за техникой выполнения игрового упражнения

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. **II часть. 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. **Основные виды движений** **Обучение:** прыжки в высоту с разбега **Повторение:** челночный бег 2х10 **Закрепление:** метание вдаль предметов разной массы **1. Метание мешочков на дальность** — «Кто дальше бросит». **2. Ползание по гимнастической скамейке** на четвереньках с мешочком на спине. **3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове**, перешагивая через предметы. **4. Прыжки на двух ногах**, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). (3). Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек. (4). Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем. **Подвижная игра «Затейники».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6-8 раз 5 раз 6-7 раз 5 раз 3-4 раза	ОВД (1).Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занять правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу. (2). Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок кладет предыдущему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное — смотреть вперед и не уронить мешочек.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение:** ласточка **Повторение:** прыжки в высоту с разбега **Закрепление:** челночный бег 2х10 **1. «Пройди — не задень».** Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6—8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2—3 раза. **2. «Кто дальше прыгнет».** Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком. **3. «Пас ногой».** Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5—2 м). **4. «Поймай мяч»**. Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч. **Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	.	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	**I часть.** Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза. **II часть. 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). **Основные виды движений** **Обучение**: гто **Повторение**: ласточка **Закрепление**: прыжки в высоту с разбега 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет. **Подвижная игра «Салки с ленточкой».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 5-6 раз 6-раз 6 раз 3-4 раза 3-4 раза .	ОВД (1). Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). (2). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	**I часть**. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза. **II часть. 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). **Основные виды движений** **Обучение:** прыжки в длину с разбега **Повторение:** гто **Закрепление:** ласточка 1. **Бросание мяча в шеренгах.** 2. **Прыжки в длину с разбега.** **Равновесие** — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное —пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет. **Подвижная игра «Салки с ленточкой».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 5-6 раз 6 раз 6 раз 3-4 раза 3-4 раза	Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.

Задачи на МАЙ (подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; с выполнением заданий по сигналу

1.2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места;

1.3. Упражнять в бросании малого мяча о стенку

1.4. Упражнять детей в продолжительном беге,

1.5. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;

1.6. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

1.7. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку;

1.8. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре

2. Развивающие:

2.1. Развивать выносливость

2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

2.3. Развивать глазомер

2.4. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ

МАЙ 1 (1) неделя №65

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. **II часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем **1.** И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исход ,влево. 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). 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. ***Основные движения*** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. **Подвижная игра «Совушка».** **III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».**	2-3 мин. 5-6 раз 6 раз 6 раз 6-8 раз 6 раз 5-6 раз	ОВД Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.). Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. **II часть.** *Игровые упражнения* **«Пас на ходу»**. Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2-3 раза. **«Брось — поймай»**. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом. Прыжки через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по площадке, у каждого в руках короткая скакалка. Выполняют прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным подскоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами — с элементами футбола. **III часть.** Игра по выбору детей.	2мин. 2-3раза 2-3мин. 2-3мин. 3-4раза	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

МАЙ 2 (1) неделя

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. **II часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) 1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон 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. *Основные виды движений* 1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза). Подвижная игра «Горелки». **III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».	2-3мин. 6раз 8раз 6раз 6-7раз 6раз 5-6раз 2-3раза 2-3раза 2-3раза 3-4раза 1-2раза	Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги. Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза). Упражнение в лазанье в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.

МАЙ 2 (2) неделя

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	**I часть**. 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. **II часть.** Игровые упражнения «Ловкие прыгуны». На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6—8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3—4 раза). Педагог отмечает команду-победителя. «Проведи мяч». Педагог ставит кубики в две линии (4—5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками. «Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5—2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей). Игра «Мышеловка». **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2мин. 3-4раза 2-3мин. 2-3мин. 2-3мин. 1-2мин.	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

МАЙ 3(1) неделя

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. **II часть.** 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 — поворот вправо (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. *Основные движения* 1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). **Подвижная игра «Воробьи и кошка».** На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непойманных. Игра повторяется. III часть. Ходьба в колонне по одному.	2-3мин. 6раз 6раз 6раз 6раз 3-4раза 2-3раза 2-3раза 2раза 3-4раза 1-2мин	Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).

МАЙ 3(2) неделя

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную. **II часть.** Игровые упражнения **«Мяч водящему».** Играющие образуют 3—4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий , который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящих. **«Кто скорее до кегли»**. Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга, По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3-4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2—3 раза. Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки». **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3раза 2-3раза 2-3раза 2-3мин. 2-3мин. 1-2мин.	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

МАЙ 4(1) неделя

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную. **II часть.** Общеразвивающие упражнения с палками 1.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. *Основные виды движений* 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). Подвижная игра «Охотники и утки». **III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».	2-3мин. 5раз 6раз 8раз 8раз 8раз 3-4раза 2-3раза 2-3раза 2-3раза 3-4раза 1-2раза	

МАЙ 4(2) неделя

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	**I часть.** «По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне. **II часть.** Игровые упражнения **«Кто быстрее»**. Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием. **«Пас ногой».** Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м). **«Кто выше прыгнет»**. Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой — по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей). Подвижная игра «Не оставайся на земле». **III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.	2мин. 3-4раза 2-3мин. 2-3мин. 2-3мин. 1-2мин.	Следить за техникой выполнения игрового упражнения

Задачи на Сентябрь (средняя. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие
   1.2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.
   1.3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
   1.4. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
   1.5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.
2. Развивающие:
   2.1. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Сентябрь 1 (1) неделя №1

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	**1 часть.** Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения.** 1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение 4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба на пятках **Повторение:** ходьба по доске с перешагиванием через предметы **Закрепление:** прыжки на двух ногах на месте 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполнят упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке. По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает шнуры и предлагает детям разбежаться в разные стороны. В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение. Подвижная игра **«Найди себе пару»** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза. См. стр. - 20 Игра повторяется 2-3 раза. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой	5-6р. 3р. 5-6р. 5р. 3 р.	Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы)..

Сентябрь 1 (2) неделя №2

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	**1 часть.** Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения.** 1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение 4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание на четвереньках змейкой между предметами **Повторение:** ходьба на пятках **Закрепление:** ходьба по доске с перешагиванием через предметы 1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза. Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр. Подвижная игра **«Найди себе пару»** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза. Игра повторяется 2-3 раза. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	5-6р. 3р. 5-6р. 5р. 3 р. 2-3 р.	Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы)..

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны. **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывание мяча между линиями **Повторение:** ползание на четвереньках змейкой между предметами **Закрепление:** ходьба на пятках 1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). Подвижная игра **«Самолеты».** Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р.	ОВД Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти К шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.

Сентябрь 2 (2) неделя №4

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны. **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба по доске с мешочком на голове **Повторение:** прокатывание мяча между линиями **Закрепление:** ползание на четвереньках змейкой между предметами 1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч). Подвижная игра **«Самолеты».** Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р.	ОВД Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти К шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.

Сентябрь 3 (1) неделя №5

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг. **2 часть** **Общеразвивающие упражнения с мячом. «В саду у бабули»** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба друг за другом, придерживаясь указанного направления **Повторение:** ходьба по доске с мешочком на голове **Закрепление:** прокатывание мяча между линиями 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает два шнура в виде дорожки - они служат ориентиром для построения детей. Подвижная игра **«Огуречик, огуречик ... ».** На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	5-6 р. 6 р . 3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р.	Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» - ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления. Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой» .

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг. **2 часть** **Общеразвивающие упражнения с мячом. «В саду у бабули»** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше , выпрямиться, вернуться в исходное положение 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывания мяча между шнурами **Повторение:** ходьба друг за другом, придерживаясь указанного направления **Закрепление:** ходьба по доске с мешочком на голове 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м. Подвижная игра **«Огуречик, огуречик ... ».** На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	5-6 р. 6 р . 3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. .	Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» - ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления. Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой» .

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны. **2 часть.** **Обще развивающие упражнения с малыми обручами.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение 4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение 5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание на четвереньках по наклонной доске **Повторение:** прокатывания мяча между шнурами **Закрепление:** ходьба друг за другом, придерживаясь указанного направления 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу Подвижная игра **«У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется. **3 часть.** Игра малой подвижности **«Где постучали?».**	5-6 р. 3 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р.	ОВД После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2-3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2-3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания по шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное - сохранять устойчивое расстояние и правильную осанку: голову и спину при ходьбе держать прямо.

Сентябрь 4 (2) неделя №8

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны. **2 часть.** **Обще развивающие упражнения с малыми обручами.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение 4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение 5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба по доске с предметом в руках **Повторение:** ползание на четвереньках по наклонной доске **Закрепление:** прокатывания мяча между шнурами 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Подвижная игра **«У медведя во бору».** **3 часть.** Игра малой подвижности **«Где постучали?».** См. стр. 28	5-6 р. 3 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. .	

Задачи на Октябрь (средняя. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
   1.2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
   1.3. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
   1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
   1.5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.
2. Развивающие:
   2.1. Развивать ловкость и глазомер.
   2.2. Развивать точность направления движения.
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой** (или с коротким шнуром). **«В сосновом бору»** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение. 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение. 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение. 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах. **Основные виды движений**. **Обучение:** бег, высоко поднимая колени **Повторение:** ходьба по доске с предметом в руках **Закрепление:** ползание на четвереньках по наклонной доске 1**. Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2. **Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета** (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение. Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках. **Подвижная игра «Кот и мыши».** На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть).. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	2-3 раза 5-6 раз 5-7 раз По 3раза 5-6 раз	После серии из 4-5 прыжков пауза Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок

Октябрь 1 (2) неделя №10

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой** (или с коротким шнуром). **«В сосновом бору»** 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение. 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение . 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение . 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах . **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывание мяча между палками **Повторение:** бег, высоко поднимая колени **Закрепление:** ходьба по доске с предметом в руках 1.**Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2**. Прыжки на двух ногах до косички**, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза. **Подвижная игра «Кот и мыши»**. На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть).. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	5-6 раз 5-7 раз По 3раза 5-6 раз 10-12раз	После серии из 4-5 прыжков пауза Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок

Октябрь 2 (1) неделя №11

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. **2 часть. ОВД** **Обучение:** прыжки на двух ногах с поворотом вправо, влево **Повторение:** прокатывание мяча между палками **Закрепление:** бег, высоко поднимая колени **«Мяч через шнур (сетку)»**. На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд. **«Кто быстрее доберется до кегли».** На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре. **3 часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».**	2-3 мин 5-6раз 5-6раз	По сигналу педагога

Октябрь 2 (2) неделя №12

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	**1 часть.** Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения. «Одеваемся на прогулку»** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба на внешней стороне стопы **Повторение:** прыжки на двух ногах с поворотом вправо, влево **Закрепление:** прокатывание мяча между палками 1. **Прыжки**-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. **Прокатывание** мячей друг другу (10-12 раз). **Подвижная игра «Цветные Автомобили».** **3 часть. «Автомобили поехали в гараж»** (в колонне по одному.)	5-6раз 5-6раз 5-6раз 5-6раз 3-4раз	ОВД Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ - стойка на коленях).

Октябрь 3 (1) неделя №13

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	**1 часть.** Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения. «В осеннем лесу»** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками **Повторение:** ходьба на внешней стороне стопы **Закрепление:** прыжки на двух ногах с поворотом вправо, влево 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». **Подвижная игра «Цветные Автомобили».** **3 часть. «Автомобили поехали в гараж»** (в колонне по одному.)	5-6раз 5-6раз 5-6раз 5-6раз 3-4раз	ОВД(2) Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.

Октябрь 3 (2) неделя №14

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	**1 часть.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. **2часть. Игровые упражнения.** **Обучение:** прыжки на двух ногах вокруг себя **Повторение:** ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками **Закрепление:** ходьба на внешней стороне стопы 1.«Подбрось - поймай».. 2.«Кто быстрее» (эстафета). Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Ловишки»**. Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.	2-3мин. 2-3раз 3-4раза	ОВД (1)Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол (2) Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя.

Октябрь 4 (1) неделя №15

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри»** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение. 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба по доске, ставя ногу с носка, руки в стороны **Повторение:** прыжки на двух ногах вокруг себя **Закрепление:** ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками 1.Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** **Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».**	2-3мин. 5-6раз 5-6раз 5-7раз по 3раза	ОВД (2) Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек, а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.

Октябрь 4 (2) неделя №16

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри»** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение. 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками. **Основные виды движений.** **Обучение:** бег, обегая предметы **Повторение:** ходьба по доске, ставя ногу с носка, руки в стороны **Закрепление:** прыжки на двух ногах вокруг себя 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** **Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».**	2-3мин. 5-6раз 5-6раз 5-7раз по 3раза	ОВД (3) Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.

Задачи на Ноябрь (средняя. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления
   1.2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги.
   1.3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
   1.4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.
   1.5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе.
2. Развивающие:
   2.1. Развивать силу, ловкость, выносливость
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	**1 часть**. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. **II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывание мяча, огибая кубики **Повторение:** бег, обегая предметы **Закрепление:** ходьба по доске, ставя ногу с носка, руки в стороны **1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке**, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). **2. Прыжки на двух ногах**, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). **Подвижная игра «Салки».** **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	2-3 мин. 4-5 раз 5-6 раз по 3 раза 5-8 раз по 3 раза	ОВД На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.

Ноябрь 1 (2) неделя №18

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	**1 часть**. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. **II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. **Основные виды движений.** **Обучение:** проползание в обруч **Повторение:** прокатывание мяча, огибая кубики **Закрепление:** бег, обегая предметы **1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове**, руки в стороны .Страховка воспитателем обязательна. **2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий** (шнуров). Общая дистанция 3 м **3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками** (диаметр мяча 20-25 см) подряд в произвольном темпе. **Подвижная игра «Салки».** **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	2-3 мин. 4-5 раз 5-6 раз по 3 раза 5-8 раз по 3 раза	Следить за осанкой

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. **П часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение 3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба приставным шагом **Повторение:** проползание в обруч **Закрепление:** прокатывание мяча, огибая кубики **1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий** (шнуров), повторить 2-3 раза. **2. Прокатывание мячей друг другу** (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз. **Подвижная игра «Самолеты».** Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята. **111 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».**	5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 2-3 раза	ОВД Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получат мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. **П часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков. **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки ноги вместе – ноги врозь **Повторение:** ходьба приставным шагом **Закрепление:** проползание в обруч **1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами** (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.) **2. Перебрасывание мяча друг другу** (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу. **Подвижная игра «Самолеты».** Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята. **3 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».**	5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 2-3 раза	Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба по скамье с перешагиванием через предметы **Повторение:** прыжки ноги вместе – ноги врозь **Закрепление:** ходьба приставным шагом **1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками** (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. **2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.** **Подвижная игра «Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса». **3 часть. Ходьба в колонне по одному.**	2-3 мин. 4-5 раз 6раз. 5-6 раз 3-4 раза 10-12 раз	После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба приставным шагом по шнуру **Повторение:** ходьба по скамье с перешагиванием через предметы **Закрепление:** прыжки ноги вместе – ноги врозь **1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя** руками после отскока (10-12 раз). **2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни** - «как медвежата». Дистанция 3 м **3. Прыжки на двух ногах между предметами**, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м. **Подвижная игра «Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса». **3 часть. Ходьба в колонне по одному.**	2-3 мин. 4-5 раз 6раз. 5-6 раз 3-4 раза 10-12 раз	После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.

Ноябрь 4(1) неделя №23

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	**1 часть**. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза). **П часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывание обруча педагогу **Повторение:** ходьба приставным шагом по шнуру **Закрепление:** ходьба по скамье с перешагиванием через предметы **1. Ползание по гимнастической скамейке на животе**, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). **2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе** (голову и спину держать прямо). **Подвижная игра «Цветные автомобили».** **3часть. Ходьба в колонне по одному.**	2-3 мин. 5-6 раз 3 раза 4-5 раз 4-5 раз 3 раза .	В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.

Ноябрь 4(2) неделя №24

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	**1 часть**. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза). **П часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** проползание под дуги **Повторение:** прокатывание обруча педагогу **Закрепление:** ходьба приставным шагом по шнуру **1. Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза. **2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени** (2-3 раза). **3. Прыжки на двух ногах до кубика** (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза). **Подвижная игра «Цветные автомобили».** **3часть. Ходьба в колонне по одному.**	2-3 мин. 5-6 раз 3 раза 4-5 раз 4-5 раз 3 раза	В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.

Задачи на Декабрь (средняя. гр.)

1. Образовательные:

1.1.Упражнять в ходьбе и беге

1.2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия

1.3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча дуг другу

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке

1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

2.1. Развивать выносливость
2.2. Ловкость
2.3. Координацию и глазомер

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

Декабрь 1(1) неделя №25

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	**1 часть**. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** бег на месте **Повторение:** проползание под дуги **Закрепление:** прокатывание обруча педагогу **1. Равновесие** - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. **2. Прыжки через 4-5 брусков**, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. **Подвижная игра «Лиса и куры».** **3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».** Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.	1-2 мин. 4-5 раз По 3 раза 4-5 раз 4-5 раз 3 раза	ОВД Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить К выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	**1 часть**. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки на двух ногах, стараясь достать предмет **Повторение:** бег на месте **Закрепление:** проползание под дуги **1. Равновесие** - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) **2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров**, положенных на расстоянии 40 см один от другого **3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами** (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. **Подвижная игра «Лиса и куры».** **3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».** Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.	1-2 мин. 4-5 раз По 3 раза 4-5 раз 4-5 раз 3 раза	ОВД Воспитатель кладет шнуры по кругу и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить К выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.

Декабрь 2(1) неделя №27

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см). **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге 3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками 5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение 6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8,). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба по скамье с мешочком на голове **Повторение:** прыжки на двух ногах, стараясь достать предмет **Закрепление:** бег на месте **1. Прыжки со скамейки** (высота 20 см) на резиновую дорожку **2. Прокатывание мяча между предметами** **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей**	1-2 мин 5-6 раз По 3 раза 5-6 раз По 3 раза 4-5 раз 3-4 раза	ОВД Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно). После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см). **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге 3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками 5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение 6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8,). **Основные виды движений.** **Обучение:** удержание обруча, катящегося от педагога **Повторение:** ходьба по скамье с мешочком на голове **Закрепление:** прыжки на двух ногах, стараясь достать предмет **1.Прыжки со скамейки (высота 25 см).** **2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).** **3. Бег по дорожке (ширина 20 см).** **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей**	1-2 мин 5-6 раз По 3 раза 5-6 раз По 3 раза 4-5 раз 3-4 раза	ОВД Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно). После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками . Подняться, вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног . Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба, перешагивая предметы **Повторение:** удержание обруча, катящегося от педагога **Закрепление:** ходьба по скамье с мешочком на голове 1. **Перебрасывание мячей друг другу** с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) 2. **Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и колени **Подвижная игра «Зайцы и волк»**. Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»). Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка». **3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».**	2-3 мин. 5-6 раз 5-6 раз 4-5 раз По 3 раза 3 раза	Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место. Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками . Подняться, вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног . Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; **Основные виды движений.** **Обучение:** влезание на гимнастическую стену и спуск с нее, не пропуская реек **Повторение:** ходьба, перешагивая предметы **Закрепление:** удержание обруча, катящегося от педагога 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом **Подвижная игра «Зайцы и волк»**. Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»). Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». **3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».**	2-3 мин. 5-6 раз 5-6 раз 4-5 раз По 3 раза 3 раза	П.И. Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место. Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и стопах поточным способом двумя колоннами.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. **2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение 4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение 5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков **Основные виды движений.** **Обучение:** подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед **Повторение:** влезание на гимнастическую стену и спуск с нее, не пропуская реек **Закрепление:** ходьба, перешагивая предметы **1.Ползание по гимнастической скамейке на животе**, хват рук с боков скамейки **2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке** боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз **Подвижная игра «Птички и кошка».** Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим. **3 часть. Ходьба в колонне по одному**.	1-2 мин. 5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз По 3 раза 3-4 раза .	ОВД Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки. Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. **2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение 4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение 5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков **Основные виды движений.** **Обучение:** бег врассыпную, по сигналу найти свое место **Повторение:** подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед **Закрепление:** влезание на гимнастическую стену и спуск с нее, не пропуская реек **1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.** **2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке** **3. Прыжки на двух ногах** **Подвижная игра «Птички и кошка».** Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим. **3 часть. Ходьба в колонне по одному.**	1-2 мин. 5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз По 3 раза 3-4 раза	ОВД **1.**Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза). **,** **2.**руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза). **3.**до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.

Задачи на Январь (средняя. гр.)

1. Образовательные:

1.1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего

1.2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры

1.3. Повторить упражнения в прыжках

1.4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол

1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

2.1.Развивать силу

2.2.Ловкость

2.3.Координацию и глазомер

3Воспитывающие:

3.2. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой. **Основные виды движений.** **Обучение:** перепрыгивание через шнур **Повторение:** переход по гимнастической стенке с пролета на пролет **Закрепление:** ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг **1. Равновесие-ходьба по канату**: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. **2. Прыжки на двух ногах**, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). **Подвижная игра «Кролики».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. **Игра малой подвижности «Найдем кролика!».**	2-3 мин. 4-5 р. 4-5 р. 6 р. 4-5 р. 3 раза	Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой. **Основные виды движений.** **Обучение:** бег в парах **Повторение:** перепрыгивание через шнур **Закрепление:** переход по гимнастической стенке с пролета на пролет **1. Равновесие** - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. **2. Прыжки на двух ногах**, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). **3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками**, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. **Подвижная игра «Кролики».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. **Игра малой подвижности «Найдем кролика!».**	2-3 мин. 4-5 р. 4-5 р. 6 р. 4-5 р. 3 раза	Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба по скамье, ставя ногу с носка, руки в стороны **Повторение:** бег в парах **Закрепление:** перепрыгивание через шнур **1.Прыжки с гимнастической скамейки** (высота 25 см) (4-6 раз). **2. Перебрасывание мячей друг другу** с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). **Подвижная игра «Найди себе пару».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз 6 раз 4-5 раз 3-4 раза	Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно). Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках , отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол **Повторение:** ходьба по скамье, ставя ногу с носка, руки в стороны **Закрепление:** бег в парах 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза. **Подвижная игра «Найди себе пару».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 5-6 раз 4-5 раз 4-5 раз 6 раз 4-5 раз 3-4 раза	Следить за техникой выполнения упражнений.

Задачи на Февраль (средняя. гр.)

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, в врассыпную между предметами , с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.

1.2. Упражнять в равновесии

1.3. Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками

1.5. закрепить навык ползания на четвереньках.

2. Развивающие:

2.1.Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

ФЕВРАЛЬ 1(1) неделя №41

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба змейкой **Повторение:** подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол **Закрепление:** ходьба по скамье, ставя ногу с носка, руки в стороны **1. Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). **2. Прыжки через бруски** (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). **Подвижная игра «Котята и щенята». (см. приложение к плану)** **3 часть.** Игра малой подвижности.	2-3 мин. 4-5 раз 6 раз 6 раз 4-5 раз 3-4 раза	ОВД Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).

ФЕВРАЛЬ 1(2) неделя №42

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. **2 часть. Обще развивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони **Повторение:** ходьба змейкой **Закрепление:** подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). **Подвижная игра «Котята и щенята». (см. приложение к плану)** **3 часть.** Игра малой подвижности.	1-2 мин. 4-5 раз 6 раз 6 раз 4-5 раз 3-4 раза	ОВД(3) Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).

ФЕВРАЛЬ 2(1) неделя №43

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу. **2 часть. Общеразвивающие упражнения на стульях.** 1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков. **Основные виды движений.** **Обучение:** перепрыгивание через плоский кубик высотой 5см. **Повторение:** ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони **Закрепление:** ходьба змейкой **1.Прыжки из обруча в обруч** (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. **2. Прокатывание мячей между предметами** (кубики, кегли), 3-4 раза. **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	2-3 мин. 5 раз 5 раз 6 раз 4 раза 4-5 раз По 5-6	Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).

ФЕВРАЛЬ 2(2) неделя №44

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу. **2 часть. Обще развивающие упражнения на стульях.** 1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков. **Основные виды движений.** **Обучение:** построение в колону по росту **Повторение:** перепрыгивание через плоский кубик высотой 5см. **Закрепление:** ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони **1. Прыжки на двух ногах** через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. **2. Прокатывание мячей друг другу** (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). **3.** Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	2-3 мин. 5 раз 5 раз 6 раз 4 раза 4-5 раз По 5-6	Следить за техникой выполнения упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба по доске до конца и обратно с поворотом **Повторение:** построение в колону по росту **Закрепление:** перепрыгивание через плоский кубик высотой 5см. **1.Перебрасывание мячей друг другу** (10-12 раз). **2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.** **Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».** На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 4-5 раз По 3 раза 4-5 раз 6 раз 3-4 раза	ОВД Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли. Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).

ФЕВРАЛЬ 3(2) неделя№46

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейки, в прыжках на двух ногах	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** бросание и ловля мяча в паре **Повторение:** ходьба по доске до конца и обратно с поворотом **Закрепление:** построение в колону по росту **1. Метание мешочков в вертикальную цель** - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). **2. Ползание по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и колени (2-3 раза). **3. Прыжки на двух ногах между предметами,** поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза). **Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».** (см. НОД № 40) **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 4-5 раз По 3 раза 4-5 раз 6 раз 3-4 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

ФЕВРАЛЬ 4(1) неделя №47

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** подлезание под дугу, не касаясь руками об пол **Повторение:** бросание и ловля мяча в паре **Закрепление:** ходьба по доске до конца и обратно с поворотом **1. Ползание по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и колени (2-3 раза). **2. Равновесие** - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). **Подвижная игра «Перелет птиц».** Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 4-5 раз 4-5 раз 5-6 раз 4-5 раз 2-3 раза	ОВД Следить за техникой Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо. Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии. выполнения упражнений.

ФЕВРАЛЬ 4(2) неделя №48

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.** 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба с остановкой по сигналу **Повторение:** подлезание под дугу, не касаясь руками об пол **Закрепление:** бросание и ловля мяча в паре 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Перелет птиц».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 4-5 раз 4-5 раз 5-6 раз 4-5 раз 2-3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

Задачи на МАРТ (средняя. гр.)

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, с выполнением заданий по команде воспитателя.

1.2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.

1.3. Упражнять в бросании мячей через сетку

1.4. Упражнять в прокатывании мячей друг другу;

1.5. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

2. Развивающие:

2.1. Развивать силу, выносливость, ловкость.

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

МАРТ 1(1) неделя №49

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. **2часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** перебрасывание мяча друг другу в кругу **Повторение:** ходьба с остановкой по сигналу **Закрепление:** подлезание под дугу, не касаясь руками об пол **1. Ходьба на носках между 4-5 предметами** (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. **2. Прыжки через шнур справа и слева**, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Перелет птиц».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	1 мин. 4-5 раз 5 раз По 3 раза 5-6 раз 4-5 раз 2 раза	Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.

МАРТ 1(2) неделя №50

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. **2часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** перепрыгивание через 4-6 линий **Повторение:** перебрасывание мяча друг другу в кругу **Закрепление:** ходьба с остановкой по сигналу **1.Равновесие** - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). **2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку**. **Подвижная игра «Перелет птиц».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	1 мин. 4-5 раз 5 раз По 3 раза 5-6 раз 4-5 раз 2 раза	Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.

МАРТ 2(1) неделя№51

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. **2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** бег, меняя направления и темп движения **Повторение:** перепрыгивание через 4-6 линий **Закрепление:** перебрасывание мяча друг другу в кругу **1.Прыжки в длину с места** (1 0-12 раз). **2. Перебрасывание мячей через шнур** (8-10 раз). **Подвижная игра «Бездомный заяц».** Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 5 раз 5-6 раз 5-6 раз 4-5 раз 3-4 раза	ОВД 1.Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты. Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание). 2.Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол.

МАРТ 2(2) неделя №52

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур ; Упражнять в прокатывании мячей друг другу; повторить ходьбу и бег врассыпную.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. **2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба по наклонной доске вверх и вниз **Повторение:** бег, меняя направления и темп движения **Закрепление:** перепрыгивание через 4-6 линий **1.Прыжки в длину с места** (10-12 раз). **2. Перебрасывание мячей через шнур** двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). **3. Прокатывание мяча друг другу** (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз). **Подвижная игра «Бездомный заяц».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 5 раз 5-6 раз 5-6 раз 4-5 раз 3-4 раза	ОВД Следить за техникой выполнения ОВД

МАРТ 3(1) неделя №53

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. **Основные виды движений.** **Обучение:** бросание мяча двумя руками из-за головы, стоя **Повторение:** ходьба по наклонной доске вверх и вниз **Закрепление:** бег, меняя направления и темп движения **1.Прокатывание мяча между предметами** (2-3 раза). **2. Ползание по гимнастической скамейке на животе**, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). **Подвижная игра «Самолеты».** 3 часть. Игра малой подвижности.	6 раз 6 раз 4-5 раз 6 раз 1 мин.	Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.

МАРТ 3(2) неделя №54

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба в противоположную сторону **Повторение:** бросание мяча двумя руками из-за головы, стоя **Закрепление:** ходьба по наклонной доске вверх и вниз **1.Прокатывание мячей между предметами.** **2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».** **3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.** **Подвижная игра «Самолеты».** 3 часть. Игра малой подвижности.	1-2 мин. 6 раз 6 раз 4-5 раз 6 раз 1 мин.	Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.

МАРТ 4(1) неделя №55

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	**1часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. **2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, руки в стороны или на поясе **Повторение:** ходьба в противоположную сторону **Закрепление:** бросание мяча двумя руками из-за головы, стоя **1. Ползание по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи) (2 раза). **2. Равновесие** - ходьба по доске, положенной на пол. **3. Прыжки через 5-6 шнуров**, положенных в одну линию. **Подвижная игра «Охотник И зайцы».** **3 часть**. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	1-2 мин. 5-6 раз 5 раз 6 раз 5-6 раз	ОВД Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.

МАРТ 4(2) неделя №56

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в лазании по гимнастической стенке; упражнения в равновесии и прыжках.	**1часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. **2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** скатывание мяча по наклонной доске, попадая в цель **Повторение:** стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, руки в стороны или на поясе **Закрепление:** ходьба в противоположную сторону **1. Лазанье по гимнастической стенке** и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). **2.Ходьба по доске, лежащей на полу**, на носках, руки на пояс (2 раза). **3. Прыжки на двух ногах через шнуры** (2 раза). **Подвижная игра «Охотник И зайцы».** **3 часть**. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	1-2 мин. 5-6 раз 5 раз 6 раз 5-6 раз 2 раза	ОВД Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.

Задачи на АПРЕЛЬ (средняя. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.
   1.2. Повторить задания на равновесие.
   1.3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
   1.4. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.
2. Развивающие:
   2.1. Развивать силу, быстроту.
   2.2. Развивать ловкость и глазомер
   2.3. Развивать координацию движений

3. Воспитывающие:

   3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
   3.2. Приучать помогать взрослым

АПРЕЛЬ 1(1) неделя №57

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются **2 часть. Обще развивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. **Основные виды движений.** **Обучение:** 20 подпрыгиваний подряд **Повторение:** скатывание мяча по наклонной доске, попадая в цель **Закрепление:** стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, руки в стороны или на поясе **1. Равновесие** - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). **2. Прыжки на двух ногах через препятствия** (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Пробеги тихо».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	2-3 мин. 5-6 раз 5 раз 5 раз 6 раз 2-3 раза	 Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек. После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.

АПРЕЛЬ 1(2) неделя №58

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются **2 часть. Обще развивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. **Основные виды движений.** **Обучение:** медленный бег 150-200м **Повторение:** 20 подпрыгиваний подряд **Закрепление:** скатывание мяча по наклонной доске, попадая в цель **1.Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. **2.Прыжки на двух ногах** через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. **3.Метание мешочков в горизонтальную цель** правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). **Подвижная игра «Пробеги тихо».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	2-3 мин. 5-6 раз 5 раз 5 раз 6 раз 2-3 раза	Следить за техникой выполнения основных видов движений

АПРЕЛЬ 2(1) неделя №59

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба, с чередованием бегом и прыжками/отбивание мяча правой и левой рукой о землю **Повторение:** медленный бег 150-200м **Закрепление:** 20 подпрыгиваний подряд **1.Прыжки в длину с места (5-6 раз).** **2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).** Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется. **Подвижная игра «Совушка»**. Выбирается водящий- «Совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	1-2 мин. 5-6 раз 6 раз По 3 раза 4-6 раз 2-3 раза	Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей приступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов В качестве ориентиров).

АПРЕЛЬ 2(2) неделя №60

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** пробегание по наклонной доске вверх и вниз **Повторение:** ходьба, с чередованием бегом и прыжками/ отбивание мяча правой и левой рукой о землю **Закрепление:** медленный бег 150-200м **1.Прыжки в длину с места** «Кто дальше прыгнет». **2. Метание мячей в вертикальную цель** с расстояния 1,5 м способом от плеча. **3. Отбивание мяча одной рукой** несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу). **Подвижная игра «Совушка»**. Выбирается водящий- «Совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	1-2 мин. 5-6 раз 6 раз По 3 раза 4-6 раз 2-3 раза	Следить за техникой выполнения основных видов движений

АПРЕЛЬ 3(1) неделя №61

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону). 6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны. **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки в длину с места **Повторение:** пробегание по наклонной доске вверх и вниз **Закрепление:** ходьба, с чередованием бегом и прыжками/ отбивание мяча правой и левой рукой о землю **1.Метание мешочков на дальность** (6-8 раз). **2. Ползание по гимнастической скамейке** с опорой на ладони и колени (2-3 раза). **Подвижная игра «Совушка».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 4-6 раз 5 раз 4-5 раз 5 раз По 2-3 раза По 2-3 раза	Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

АПРЕЛЬ 3(2) неделя №62

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону). 6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны. **Основные виды движений.** **Обучение:** подбрасывание мяча не менее 3-4 раз подряд **Повторение:** прыжки в длину с места **Закрепление:** пробегание по наклонной доске вверх и вниз **1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.** **2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».** **3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.** **Подвижная игра «Совушка».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза 4-6 раз 5 раз 4-5 раз 5 раз По 2-3 раза По 2-3 раза .	Следить за техникой выполнения основных видов движений

АПРЕЛЬ 4(1) неделя №63

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. **2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания. **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба и расхождение по доске вдвоем **Повторение:** подбрасывание мяча не менее 3-4 раз подряд **Закрепление:** прыжки в длину с места **1. Равновесие** - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). **2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч** (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза). **Подвижная игра «Птички и кошка» .** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин 4-5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 2-3 раза	На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.

АПРЕЛЬ 4(2) неделя №64

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. **2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания. **Основные виды движений.** **Обучение:** бег со сменой направляющего / спрыгивание со скамейки **Повторение:** ходьба и расхождение по доске вдвоем **Закрепление:** подбрасывание мяча не менее 3-4 раз подряд **1. Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) **2. Прыжки на двух ногах между предметами**, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. **Подвижная игра «Птички и кошка» .** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин 4-5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 2-3 раза	Следить за техникой выполнения основных видов движений

Задачи на МАЙ (средняя. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,
   1.2. Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре
   1.3. Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку
   1.4. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.
   1.5. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками
   1.6. Упражнять в лазании на гимнастической стенке
2. Развивающие:
   2.4. Развивать силу, быстроту.
   2.5. Развивать ловкость и глазомер
   2.6. Развивать координацию движений
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

\

МАЙ 1(1) неделя №65

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	**1 часть**. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЪСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба назад / бросание мяча из-за головы сидя **Повторение:** бег со сменой направляющего / спрыгивание со скамейки **Закрепление:** ходьба и расхождение по доске вдвоем **1.** Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). **2.** Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). **Подвижная игра «Котята И щенята».** **3 часть. Игра малой подвижности.**	1-2 мин. 4-5 раз 4-5 раз 5-6 раз 5 раз 5 раз 10-20 сек.	ОВД Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза). Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).

МАЙ 1(2) неделя №66

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, упражнять в прокатывании мяча между кубиками	**1 часть**. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЪСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8). **Основные виды движений.** **Обучение:** кружение в сторону (одну – другую) **Повторение:** ходьба назад / бросание мяча из-за головы сидя **Закрепление:** бег со сменой направляющего / спрыгивание со скамейки **1.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. **2.** Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. **3.** Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. **Подвижная игра «Котята И щенята».** **3 часть. Игра малой подвижности.**	1-2 мин. 4-5 раз 4-5 раз 5-6 раз 5 раз 5 раз 10-20 сек.	ОВД Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза). Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).

МАЙ 2(1) неделя №67

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** прямой галоп **Повторение:** кружение в сторону (одну – другую) **Закрепление:** ходьба назад / бросание мяча из-за головы сидя 1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). **Подвижная игра «Котята и щенята».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин. 5 раз 5 раз По 3 раза 5 раз 3-4 раза	Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Воспитатель напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставлять).

МАЙ 2(2) неделя №68

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба в чередовании с прыжками/ попадание в вертикальную цель **Повторение:** прямой галоп **Закрепление:** кружение в сторону (одну – другую) **1.** Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. **2.** Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. **3.** Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). **Подвижная игра «Котята и щенята».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин. 5 раз 5 раз По 3 раза 5 раз 3-4 раза	ОВД Следить за техникой выполнения упражнений

МАЙ 3(1) неделя №69

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» -дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой. **2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** челночный бег 2х5 м **Повторение:** ходьба в чередовании с прыжками/ попадание в вертикальную цель **Закрепление:** прямой галоп **1.** Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). **2.** Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами. **Подвижная игра «Зайцы и волк».** **3 часть**. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	2-3 мин. 5 раз 6 раз 5-6 раз 5-6 раз 3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

МАЙ 3(2) неделя №70

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» -дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой. **2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** попадание в горизонтальную цель **Повторение:** челночный бег 2х5 м **Закрепление:** ходьба в чередовании с прыжками/ попадание в вертикальную цель **1.** Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. **2.** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»). **3.** Прыжки через короткую скакалку. **Подвижная игра «Зайцы и волк».** **3 часть**. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	2-3 мин. 5 раз 6 раз 5-6 раз 5-6 раз 3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

МАЙ 4(1) неделя №71

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба на месте **Повторение:** попадание в горизонтальную цель **Закрепление:** челночный бег 2х5 м **1.** Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). **2.** Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному	1-2 мин. 5-6 раз 6 раз 5-6 раз 6 раз 4-5раз	Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.

МАЙ 4(2) неделя №72

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в лазании на гимнастической стенке.	**1 часть**. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. **2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). **Основные виды движений.** **Обучение:** бросание вдаль **Повторение:** ходьба на месте **Закрепление:** попадание в горизонтальную цель **1.** Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). **2.** Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза). **Подвижная игра «У медведя во бору».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 5-6 раз 6 раз 5-6 раз 6 раз 4-5раз	Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.

Задачи на Сентябрь (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
   1.2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
   1.3. Упражнять в перебрасывании мяча.
   1.4. Упражнять в ходьбе с изменением темпа
   1.5. Учить пролазить через обруч
   1.6. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин.
2. Развивающие
   2.1. Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.
3. Воспитывающие
   3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Сентябрь 1 (1) неделя №1

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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.	**1 часть.** Построение в шеренгу, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4-—- вернуться в исходное положение 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 -— правую ногу в сторону, руки в стороны 2-— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 —- назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой 7. И. п..: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться н исходное положение. На счет 1 -8 Выполнятся в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки на месте, одна нога вперед, другая назад **Повторение:** ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой **Закрепление:** ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу Подвижная игра **«Мышеловка».** **3 часть.** Игра малой подвижности **«У кого мяч?».** Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.	7-8 р. 8 р. 6-8 р. 6-8 р. 8 р. 6-8 р. 3-4 р.	При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. **Пособия.** Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.	**1 часть.** Построение в шеренгу, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени **Игровое упражнение** «Быстро в колонну». Дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. **2 часть.** **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой **Повторение:** прыжки на месте, одна нога вперед, другая назад **Закрепление:** ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой **игровые упражнения.** 1.**«Пингвины».** Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется 2. **«Не промахнись».** Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). 3. **«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 Подвижная игра **«Ловишки»** (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорёй беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим. **3 часть.** Игра малой подвижности **«У кого мяч?»**	2 р.	Следить за техникой выполнения упражнений.

Сентябрь 2 (1) неделя №3

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. **Пособия.** Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, змейкой **II часть.** **Общеразвивающие упражнения с мячом. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»** 1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1—- руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни **Повторение:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой **Закрепление:** прыжки на месте, одна нога вперед, другая назад 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой). 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 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). Подвижная игра **«Сделай фигуру».** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше). **3 часть.** Игра **«Найди и промолчи».** Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.	. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 3-4 р.	Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям. Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.

Сентябрь 2 (2) неделя №4

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. **Пособия**. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, змейкой **2 часть.** **Обучение:** бег с перестроение на ходу в пары **Повторение:** ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни **Закрепление:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой **Игровые упражнения.** 1.**«Передай мяч».** Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза. 2.**«Не задень».** Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Подвижная игра **«Мы, веселые ребята».** дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: «Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. **3 часть.** Игра малой подвижности **«Найди и промолчи»**		при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

Сентябрь 3 (1) неделя №5

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, змейкой **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения. «Осенний листопад»** 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге 6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение 7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба по шнуру зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой **Повторение:** бег с перестроение на ходу в пары **Закрепление:** ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком . Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	6-7 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 6 р. 5-6 р. 3-4 р.	Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча. В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами

Сентябрь 3 (2) неделя №6

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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». **Пособия.** Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, змейкой **2 часть.** **Основные виды движений.** **Обучение:** прыжки на месте, ноги скрестно –ноги врозь **Повторение:** ходьба по шнуру зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой **Закрепление:** бег с перестроение на ходу в пары **Игровые упражнения.** 1.**«Не попадись».** На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. но сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется. 2.**«Мяч о стенку».** Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8- 10 раз). Подвижная игра **«Быстро возьми»**. дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.		Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. **Пособия.** Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег с перестроение на ходу в пары **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения с палкой. «В саду у бабушки)** 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение 3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4—- вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге 5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение 7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывания обруча, бег за ним и ловля **Повторение:** прыжки на месте, ноги скрестно – ноги врозь **Закрепление:** ходьба по шнуру зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) Подвижная игра **«Мы, веселые ребята».** (см. с. 19). **3 часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).	6 р. 6-7 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 2-3 р.	Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д. При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка. Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.

Сентябрь 4 (2) неделя №8

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. **Пособия.** Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег с перестроение на ходу в пары **2 часть.** **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание на четвереньки с опорой на предплечья и колени **Повторение:** прокатывания обруча, бег за ним и ловля **Закрепление:** прыжки на месте, ноги скрестно – ноги врозь **Игровые упражнения.** 1. **«Поймай мяч».** Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя. Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны. 2**.«Будь ловким».** Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза). 3**.«Найди свой цвет».** В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).		Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Задачи на Октябрь (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Учить детей перестроение в две колоны
   1.2. Учить ходьбе приставным шагом
   1.3. Учить повороты по сигналу воспитателя
   1.4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски
   1.5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два
2. Развивающие:
   2.1. Развивать координацию движений и глазомер
   2.2. Гибкость
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
   3.2. Приучать помогать взрослым

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 ем) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег с перестроение на ходу в пары **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево . 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону . 3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2—— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение . 4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проваливать); 2— вернуться в исходное положение . 5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге 6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4—— то же другой ногой 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8—— прыжки на левой ноге; 9—12—— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза. **Основные виды движений** **Обучение:** стойка на гимнастической скамье на одной ноге **Повторение:** ползание на четвереньки с опорой на предплечья и колени **Закрепление:** прокатывания обруча, бег за ним и ловля 1. **Ходьба по гимнастической скамейке** боком приставным шагом, руки на поясе 2. **Прыжки на двух ногах через шнуры**, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.). **3. Бросание мяча двумя руками от груди** (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки. **Подвижная игра «Перелет птиц».** На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»**	3-4 р. 4-6 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 6-8 р. 2-3 р. .	ОВД **(3)** Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе. После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Октябрь 1 (2) неделя №10

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег с перестроение на ходу в пары **2 часть. Игровые упражнения.** **Основные виды движений** **Обучение:** прыжки на месте на одной ноге **Повторение:** стойка на гимнастической скамье на одной ноге **Закрепление:** ползание на четвереньки с опорой на предплечья и колени Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти. После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков. Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. .достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза). **Подвижная игра «Не попадись».** Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.		ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег с перестроение на ходу в пары 2 **часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. «Одеваемся на прогулку»** 1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (б раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз). 5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить. 6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз). 7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** прокатывание набивного мяча **Повторение:** прыжки на месте на одной ноге **Закрепление:** стойка на гимнастической скамье на одной ноге **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). дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться. После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползание, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта). Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу. Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают. **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется. **3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»**	6-7 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 5 р. 6 р. 3-4 р.	ОВД **(3)** Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.

Октябрь 2 (2) неделя №12

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. **Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение:** бег с перестроением на ходу в звенья **Повторение:** прокатывание набивного мяча **Закрепление:** прыжки на месте на одной ноге **«Проведи мяч»** (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед. Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись. **«Мяч водящему».** Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке. **Подвижная игра «Ловишки».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.		Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6——8 набивных мячей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег **2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево 5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге 6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12.. 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание на четвереньках по прямой, толкая мяч головой **Повторение:** бег с перестроением на ходу в звенья **Закрепление:** прокатывание набивного мяча **1. Метание мяча в горизонтальную цель** правой и левой рукой с расстояния 2 м **2. Лазанье** — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола **. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи**, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом. Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку. **Подвижная игра «Удочка»** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	5-7р. 6-8 р. 5-6 р. 6 р. 2-3 р. 5-6 р. 4-5 р.	ОВД **(1)**Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег **2 часть. Игровые упражнения.** **Основные виды движений**. **Обучение:** подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной **Повторение:** ползание на четвереньках по прямой, толкая мяч головой **Закрепление:** бег с перестроением на ходу в звенья **«Пас друг другу».** Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м). **«Отбей волан».** Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями. **Эстафета «Будь ловким».** Повторить 2—3 раза. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.		**Эстафета** Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м).

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. **Пособия**. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег с перестроение на ходу в звенья 2 **часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. «Богатыри»** 1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4—--- вернуться в исходное положение, (5—6 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). 3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение:** поднимание на носки и отпускание на всю стопу, стоя на скамье **Повторение:** подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной **Закрепление:** ползание на четвереньках по прямой, толкая мяч головой **1. Пролезание** (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). **2. Ходьба по гимнастической скамейке** на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза). **3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие** (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз). Вначале выполняются упражнения в пролезание подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно. **Подвижная игра «Гуси-лебеди».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.	5-6 р. 6 р. 8 р. 5-6 р. 6-7 р. 3-4 р.	П/И На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га! Пастух. Есть хотите? Гуси. да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники». **Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 ем) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег с перестроение на ходу в звенья **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение:** передача мяча друг другу стоя в разных построениях **Повторение:** поднимание на носки и отпускание на всю стопу, стоя на скамье **Закрепление:** подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной **«Посадка картофеля»**. Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона). (3—4 раза). **«Попади в корзину»** (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, - бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — **«Проведи мяч»** (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания. **Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».** **3 часть.** Игра малой подвижности **«Затейники»**. Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! дружно вместе Сделаем вот так...» дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).		**«Посадка картофеля»** По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнят задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек

Задачи на Ноябрь (старшая. гр.)

4. Образовательные:
   - 4.1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами
   - 4.2. Учить перекладывать малый мяч из одной руки в другую
   - 4.3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
   - 4.4. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
   - 4.5. Упражнять в ползании по скамейке на животе
   - 4.6. Повторить ведение мяча между предметами
   - 4.7. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках
   - 4.8. Упражнять в подлезании под шнур боком
   - 4.9. Повторить упражнения на равновесие
5. Развивающие:
   - 5.1. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений
   - 5.2. Гибкость
6. Воспитывающие:
   - 6.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
   - 6.2. Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой 2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку 3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево 5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4---- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе 6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 **Основные виды движений.** **Обучение:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через линии **Повторение:** передача мяча друг другу стоя в разных построениях **Закрепление:** поднимание на носки и отпускание на всю стопу, стоя на скамье **1. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной **2. Прыжки на правой и левой ноге** между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой **3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу**, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). **Подвижная игра «Пожарные на учении».** Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей. **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	5-7 раз 6 раз 5-6 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 3-5 раз	Все три упражнения выполняются раздельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли. После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения. После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).

Ноябрь 1(2) неделя №18

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. **Пособия.** Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть.** Игровые упражнения. **Обучение:** ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево) **Повторение:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через линии **Закрепление:** передача мяча друг другу стоя в разных построениях **1. «Мяч о стенку».** Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м). **2. «Поймай мяч».** другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удается, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами. **3. «Не задень».** **Подвижная игра «Мышеловка»..** **3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».**		**И.У.** **(3)** Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. **Пособия.** Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—б кеглей.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2—- наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз). 5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой. **Основные виды движений**. **Обучение:** ползание на четвереньках между кеглями **Повторение:** ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево) **Закрепление:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через линии **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. После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполнят упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест. **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	 4-5 раз 5-6 раз 6-7 раз 8 раз 3-4 раз 4-5 раз	Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. **Пособия**. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение:** передача мяча друг другу сидя в разных направлениях **Повторение:** ползание на четвереньках между кеглями **Закрепление:** ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево) 1. **«Мяч водящему».** Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. 2. 3. **«По мостику».** Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посредине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза). 4. **Подвижная игра «Ловишки».** (с ленточками) 3 **часть. Игра малой подвижности «Затейники»**		**И.У.** (1).По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** 1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз). 5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** пробегание по скамье **Повторение:** передача мяча друг другу сидя в разных направлениях **Закрепление:** ползание на четвереньках между кеглями **1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед** (расстояние 5 м) — 2—3 раза. **2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке**, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). **3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках**, руки за головой (2—3 раза). **Подвижная игра «Удочка»** (см. с. 21). **3 часть..** Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.	6-7 раз 6-8 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-7 раз 3-4 раза	Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны. Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами. После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. **Пособия.** Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение:** бег с пролезанием в обруч **Повторение:** пробегание по скамье **Закрепление:** передача мяча друг другу сидя в разных направлениях **1. «Перебрось и поймай».** дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений. **2.«Перепрыгни - не задень».** Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конец своей колонны возвращаются шагом. **П.И. «Ловишки парами**». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» -—- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м).. **3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».**		Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. **Пособия.** 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.** 1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение 3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 —- шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение 5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение 6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза. **Основные виды движений.** **Обучение:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок **Повторение:** бег с пролезанием в обруч **Закрепление:** пробегание по скамье **1. Лазанье — подлезание под шнур** (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура **2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета** (расстояние 5 м) **3. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей. **Подвижная игра в «Пожарные на учении»** **3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».**	6-7 раз 6 раз 5-6 раз 3-5 раз 5-6 раз 2-3 раза	После того как дети выполнят упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их .

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. **Пособия.** Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—б кубиков, 5—6 брусков.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя **Повторение:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок **Закрепление:** бег с пролезанием в обруч **1.«Кто быстрее».** Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза) **2.«Мяч о стенку».** Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой. **Подвижная игра «Ловишки-перебежки».** Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы. **3. часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.** Игра малой подвижности.		Следить за соблюдением правил игровых упражнений

Задачи на Декабрь (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
   1.2. Закреплять навык прыжков : на двух ногах, с ноги на ногу.
   1.3. Упражнять в метании: на дальность, в цель.
   1.4. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
   1.5. Учить лазанию по гимнастической лестнице
   1.6. Закреплять навык передвижения на лыжах
   1.7. Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой
2. Развивающие:
   2.1. Развивать выносливость
   2.2. Глазомер,
   2.3. Ловкость и координацию движений
   2.4. Гибкость
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
   3.2. Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия.** Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 ем), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.** 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; З -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 —- поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 —вернуться в исходное положение 5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой **Основные виды движений.** **Обучение:** ползание змейкой между кубиками **Повторение:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя **Закрепление:** подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок **1. Равновесие** — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны **2. Прыжки** — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) **3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу**, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях). **Подвижная игра «Кто скорее до флажка»**. Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии З м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились С заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков. **3 часть.. «Сделай фигуру».** Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» —--- дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.	6 раза 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 2-3 раза 5-6 раз	**ОВД** Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка. После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги. Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают к их перебрасыванию.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. **Пособия.** 8—10 кеглей	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть.. Игровые упражнения.** **Обучение:** перепрыгивание с места предметы высотой 30см. **Повторение:** ползание змейкой между кубиками **Закрепление:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя **1.«Кто дальше бросит».** Дети распределяются по всей площадке и лепят по нескольку снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м. Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется. **2.«Не задень».** Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из З—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—З раза. **Подвижная игра «Мороз-Красный нос».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».		**П.И.** На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посредине площадки лицом к играющим и произносит: «Я — Мороз-Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?» Играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз». После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — <заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.	**1 часть..** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой)ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей, на полу доске **Повторение:** перепрыгивание с места предметы высотой 30см. **Закрепление:** ползание змейкой между кубиками **1. Прыжки** — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м **2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши** **3. Ползание** на четвереньках между кеглями, не задевая за них Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись врассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами. **Подвижная игра «Не оставайся на полу»** **3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».**	6 раз 6-7 раз 6-8 раз 8 раз 6-7 раз 3 раза	**ОВД** 1.Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.

Декабрь 2 (2) неделя №28

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его **Повторение:** ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей, на полу доске **Закрепление:** перепрыгивание с места предметы высотой 30см. **1.«Метко в цель».** Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча. **2.«Кто быстрее до снеговика».** **3.«Пройдем по мостику».** Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку. **Подвижная игра «Мороз-Красный нос»** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. **Игра малой подвижности «Найди предмет».**		**И.У.** 2.Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногами положен снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой. Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия**. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1—— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 -— вернуться в исходное положение 5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить 6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево 7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 —- прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки **Основные виды движений.** **Обучение:** ходьба в полуприсяде **Повторение:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его **Закрепление:** ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей, на полу доске **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) **3. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя. Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая. **Подвижная игра «Охотники и зайцы»** **3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».**	6-7 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 5-6 раз 6 раз 3-4 раза	**П.И.** Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. **Пособия**. 10—12 кеглей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение:** спрыгивание с высоты в обозначенной место **Повторение:** ходьба в полуприсяде **Закрепление:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его **1.«Метко в цель».** Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели. **2.«Смелые воробышки».** Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. **3 часть**. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.		**И.У.** 2.В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, Подсчитывает количество проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. **Пособия**. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем**. 1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3— обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение **Основные виды движений.** **Обучение**: переползание через несколько предметов подряд **Повторение:** спрыгивание с высоты в обозначенной место **Закрепление:** ходьба в полуприсяде **1. Лазанье** —- влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек **2. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка **3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями** (расстояние между кеглями 40 см) **4. Бросание мяча о стену.** Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе —движения начинают правая рука и левая нога и т. д. Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом. При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку. **Подвижная игра «Хитрая лиса».** . **3 часть.**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	6-8 раз 6 раз 6 раз 6 раз 16-20 раз 6-7 раз	**П.И.** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего

Декабрь 4 (2) неделя №32

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. **Пособия..** Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи (с поддержкой) **Повторение:** переползание через несколько предметов подряд **Закрепление:** спрыгивание с высоты в обозначенной место **«Забей шайбу».** Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах. **«По дорожке».** На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длинной в 4—8 м, шириной в 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей. **Подвижная игра Мы, веселые ребята»** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем	.	**ОВД**

Задачи на Январь (старшая. гр.)

1. Образовательные:
    1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
    1.2. Закреплять навык прыжков : с ноги на ногу, с места
    1.3. Упражнять в ползании на четвереньках
    1.4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
    1.5. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
    1.6. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;
    1.7. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах
    1.8. Продолжать учить спускаться с небольшого склона
2. Развивающие:
    2.1. Развивать ловкость
    2.2. Глазомер,
    2.3. Гибкость
    2.4. Выносливость
3. Воспитывающие:
    3.1.Воспитывать любовь к спорту

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см). .	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Бег со сменой ведущих **2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.** 1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз). 3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз). 4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону. **Основные виды движений.** **Обучение**: введение мяча 5-6 м. **Повторение:** проползание под дугами **Закрепление:** ходьба мелким и широким шагом **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 раза. **3. Метание** — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз). . **Подвижная игра «Медведи и пчелы».** Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи. На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями. Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь **3 часть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».**	6-7 раз 6-7 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-8 раз	Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом. Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу. После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	**1 часть**.. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть.. Игровые упражнения.** **Обучение**: подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз **Повторение:** введение мяча 5-6 м. **Закрепление:** проползание под дугами Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя **упражняются в ходьбе на лыжах**: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По Сигналу воспитателя дети меняются. **«Сбей кеглю»**. Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза). **Подвижная игра «Ловишки парами».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.		**П. И** Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Пособия. длинный шнур (веревка), 4—б дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.	**1 часть..** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.** 1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба вдоль зала с поворотом **Повторение:** подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз **Закрепление:** введение мяча 5-6 м. **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».** На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка. **3 часть.. Игра малой подвижности «Летает - не летает».**	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 3-4 раза	**ОВД** Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек». Предварительно дается показ (посредине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении. После того как дети выполнят несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.

Январь 4 (2) неделя №40

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения**. **Обучение**: ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи (с поддержкой) **Повторение:** ходьба вдоль зала с поворотом **Закрепление:** подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз **«Кто быстрее».** **«Пробеги — не задень»**. Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 ем). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза). **3 часть.. Игра малой подвижности «Найдем зайца».**		

Задачи на Февраль (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге
   1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу
   1.3. Упражнять в перепрыгивании через бруски
   1.4. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места
   1.5. 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.
   1.6. Упражнять в метании снежков на дальность
   1.7. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
2. Развивающие:
   4.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.
3. Воспитывающие:
   3.1.Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

Февраль 1 (1) неделя №41

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.** 1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). 3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз). 5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза). 7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз). **Основные виды движений.** **Обучение:** метание в цель одной рукой снизу **Повторение:** ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи (с поддержкой) **Закрепление:** ходьба вдоль зала с поворотом **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 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»** **3 часть**. Игра малой подвижности	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 3-4 раза 6 раз	**ОВД** Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками. Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

Февраль 1 (2) неделя №42

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4м. **Повторение:** метание в цель одной рукой снизу **Закрепление:** ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи (с поддержкой) **1.«Точный пас»**. Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру. **2.«По дорожке».** Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону. **Подвижная игра «Мороз-Красный нос».** **3 часть.** Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.		Следить за техникой выполнения упражнений.

Февраль 2 (1) неделя №43

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.** 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз). 3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз). 5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза). **Основные виды движений** **Обучение**: ходьба в колонне по два вдоль зала с поворотом **Повторение:** прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4м. **Закрепление:** метание в цель одной рукой снизу 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.** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	6-7 раз 6 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 3-4 раза	Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.

Февраль 2 (2) неделя №44

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	**1часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: проползание в туннели **Повторение:** ходьба в колонне по два вдоль зала с поворотом **Закрепление:** прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4м. 1. «Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа. 2. «Кто быстрее». Играющие (полгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу воспитателя они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на исходную линию. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей. **3 часть. Игра малой подвижности**		

Февраль 3 (1) неделя №45

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках.** 1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться; 4—вернуться в исходное положение — 6 раз. 3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2—шаг левой ногой на скамейку; 3-—шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз). 5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: метание в цель одной рукой из-за головы **Повторение:** проползание в туннели **Закрепление:** ходьба в колонне по два вдоль зала с поворотом **1. Метание мешочков в вертикальную цель** правой рукой (от плеча) е 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. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху. Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным. **Подвижная игра «Мышеловка».** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	6 раз 6 раз 6 раз 4-5 раз 6-7 раз 3 раза	**ОВД (2)** Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Февраль 3 (2) неделя №46

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Пособия. 3 обруча.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: прыжки на одной ноге с продвижением вперед на 2 – 2,5м **Повторение:** метание в цель одной рукой из-за головы **Закрепление:** проползание в туннели **1.«Точно в круг».** Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног (предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить. **2.«Кто дальше»**. Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание. **Подвижная игра «Ловишки-перебежки»** **3 часть.** Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.		**П.И.** Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую Сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 -— шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз). 2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз). 4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз) 6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: ходьба с перекатом с пятки на носок **Повторение:** прыжки на одной ноге с продвижением вперед на 2 – 2,5м **Закрепление:** метание в цель одной рукой из-за головы **Подвижная игра «Гуси-лебеди».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.	6 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-8 раз 6-7 раз 3-4 раз	Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой). После того как дети выполнят лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
упражнять в прыжках и беге.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения**. **Обучение**: приседание после бега, руки в стороны **Повторение:** ходьба с перекатом с пятки на носок **Закрепление:** прыжки на одной ноге с продвижением вперед на 2 – 2,5м **1. Лазанье** влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). **2. Ходьба по гимнастической скамейке**, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—-3 раза). **3. Прыжки с ноги на ногу**, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. **4. Отбивания мяча в ходьбе** (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м. **Подвижная игра «Ловишки парами»** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.		.

Задачи на МАРТ (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно
   1.2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега
   1.3. Перебрасывании мяча друг другу
   1.4. Упражнять в метании мешочков в цель,
   1.5. В ползании между кеглями.
   1.6. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
   1.7. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
   1.8. Упражнять детей в беге на скорость;
2. Развивающие:
   2.1. Развивать ловкость и глазомер.
   2.2. Развивать быстроту и выносливость
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

Март 1 (1) неделя №49

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 – наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). 4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). 6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд). 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—б раз подряд). 8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: ползанье по гимнастической скамье с опорой на предплечья и колени **Повторение:** приседание после бега, руки в стороны **Закрепление:** ходьба с перекатом с пятки на носок **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 посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз). **Подвижная игра «Пожарные на учении».** **3 часть.** Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	6-7 раз 5-6раз 5-6 раз 5-7 раз 6-7 раз 8-10 раза 5-6 раз 3-4 раза	**ОВД** Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты. После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

Март 1 (2) неделя №50

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Клюшки и шайбы по количеству детей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть.** Игровые упражнения. **Обучение**: перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, кубик, канат) **Повторение:** ползанье по гимнастической скамье с опорой на предплечья и колени **Закрепление:** приседание после бега, руки в стороны **1. «Пас точно на клюшку»**. Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке. **2.«Проведи — не задень»**. Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание. **Подвижная игра «Горелки,** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».		**П.И.** Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят «Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!» С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

Март 2 (1) неделя №51

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза). 3. И. п. : лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза. 5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону). 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). **Основные виды движений** **Обучение**: ходьба гимнастическим шагом (строевой) **Повторение:** перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, кубик, канат) **Закрепление:** ползанье по гимнастической скамье с опорой на предплечья и колени **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). После того как каждый прыгнет не менее 5—6 раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваю в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями. **Подвижная игра «Медведи и пчелы».** **3 часть.** Эстафета с мячом (большого диаметра)	6-7 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 6 раз По 3 раза 6-7 раз	Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с веском). Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно. Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель в это время корректирует неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

Март 2 (2) неделя №52

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: метание в цель двумя руками снизу **Повторение:** ходьба гимнастическим шагом (строевой) **Закрепление:** перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, кубик, канат) **1.«Поймай мяч».** **2.«Кто быстрее»**. Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м, Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание. **Подвижная игра «Карусель»**. Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: «Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом!» После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит: «Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!» Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	.	**И.У. 1** Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой. Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.

Март 3 (1) неделя №53

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем** 1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловищ 1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз). 3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз). **Основные виды движений** **Обучение**: впрыгивание на возвышенность двумя ногами (высота 20 см) **Повторение:** метание в цель двумя руками снизу **Закрепление:** ходьба гимнастическим шагом (строевой) **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 расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза). **Подвижная игра «Ловишки».** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному.	6-7раз 6 раз 6 раз 6-7 раз 6 раз 2 раза .	После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнении в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами. Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.

Март 3 (2) неделя №54

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).	**1 часть.**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: кружение парами, держась за руки **Повторение:** впрыгивание на возвышенность двумя ногами (высота 20 см) **Закрепление:** метание в цель двумя руками снизу **1.«Канатоходец»**. Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке). **2.«Удочка»**. Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза. **3 часть**. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».		**И.У. 1** В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Март 4 (1) неделя №55

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения** 1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—б раз). 2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (б—7 раз). 3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 -— наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз). 4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 —- «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз). 5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; З - 4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой). 7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза). **Основные виды движений** **Обучение**: ходьба с закрытыми глазами **Повторение:** кружение парами, держась за руки **Закрепление:** впрыгивание на возвышенность двумя ногами (высота 20 см) **1. Метание мешочков горизонтальную цель** с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—б раз). **2. Подлезание под шнур** (палку) боком справа и слева (б раз) **3. Ходьба на носках между набивными мячами** 2—3 раза. **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** **III часть**. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	5-6 раз 6-7 раз 6-8 раз 4-5 раз 6-7 раз По 4 раза 3-4 раза	**ОВД** Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя

Март 4 (2) неделя №56

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Пособия. Кегли и мячи на полгруппы детей.	**1 часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Игровые упражнения** **Обучение**: метание в цель двумя руками из-за головы **Повторение:** ходьба с закрытыми глазами **Закрепление:** кружение парами, держась за руки **1.«Прокати и сбей».** На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—З раза. **2.«Пробеги - не задень».** Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—З раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении. **Подвижная игра Удочка** **III часть**. Эстафета с мячом.		Следить за техникой выполнения упражнений

Задачи на АПРЕЛЬ (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость
   1.2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
   1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками
   1.4. Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом
2. Развивающие:
   2.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. глазомер
3. Воспитывающие:
   3.1. Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). **Основные виды движений.** **Обучение**: ползание на скамейке на четвереньках назад **Повторение:** метание в цель двумя руками из-за головы **Закрепление:** ходьба с закрытыми глазами **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».** **III часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»	6-7 раз 6 раз 6-8 раз 6-8 раз 4-5 раз 5-6 раз .	Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).

Апрель 1 (2) неделя №58

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Игровые Упражнения.** **Обучение**: прыжки в длину с места **Повторение:** ползание на скамейке на четвереньках назад **Закрепление:** метание в цель двумя руками из-за головы **1.«Ловишки-перебежки»** **2.«Стой»**. Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается. **3.«Передача мяча в колонне».** Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.		Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Апрель 2 (1) неделя №59

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.** 1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). 5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз). **Основные виды движений.** **Обучение**: метание вдаль предметов разной массы **Повторение:** прыжки в длину с места **Закрепление:** ползание на скамейке на четвереньках назад **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). (3)После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами. **Подвижная игра Ловишки-перебежки.** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	6 раз 6 раз 6-7 раз 5-6 раз 6-7 раз 8-10 раз	(1)дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются. (2)Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу, обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу.

Апрель 2 (2) неделя №60

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).	**I часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: челночный бег 2х10/ластчока **Повторение:** метание вдаль предметов разной массы **Закрепление:** прыжки в длину с места **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 воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша. **3.«Переброс и поймай».** Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант). **Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».** **III часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?».		Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз). 3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз).. 5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз). 6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза). 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза). **Основные виды движений.** **Обучение**: прыжки в высоту с разбега **Повторение:** челночный бег 2х10/ласточка **Закрепление:** метание вдаль предметов разной массы **1. Метание мешочков в вертикальную цель** с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз). **2. Ползание по полу** с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза). **3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках**, руки за голову (2 - 3 раза). **Подвижная игра «Удочка»** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	6-7 раз 7-8 раз По 4раз 6-7 раз 6-8 раз 3-4 раза 3-4 раза .	Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим. Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

Апрель 3 (2) неделя №62

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом. Пособия. 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: проползание по скамье на животе подтягивая себя руками **Повторение:** прыжки в высоту с разбега **Закрепление:** челночный бег 2х10/ласточка **1.«Кто быстрее».** Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче. **2.«Мяч в кругу».** Играющие разбиваются на несколько групп по 5-—б человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему. **Подвижная игра «Горелки»** **III часть**. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	.	Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Апрель 4 (1) неделя №63

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.	**I часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 —- руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону). 4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз). 6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз). **Основные виды движений.** **Обучение:** метание вдаль предметов **Повторение:** проползание по скамье на животе подтягивая себя руками **Закрепление:** прыжки в высоту с разбега **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. Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами. **Подвижная игра «Карусель».** **3 часть.** Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	6-7 раз 6-8 раз По 3 раза 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 4-5 раз	**ОВД** Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.

Апрель 4 (2) неделя №64

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: прыжки в длину с разбега **Повторение:** метание вдаль предметов **Закрепление:** проползание по скамье на животе подтягивая себя руками **1.«Сбей кеглю».** Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза). **2.«Пробеги — не задень»**. Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза. **Подвижная игра «С кочки на кочку»**. Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии). Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза. **3 часть**. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».		Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Задачи на МАЙ (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону; одному с перешагиванием через предметы; врассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.
   1.2. Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
   1.3. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;
   1.4. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;
   1.5. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
   1.6. Упражнять детей в беге на скорость;
2. Развивающие:
   2.1. Развивать ловкость и глазомер.
   2.2. Развивать быстроту и выносливость
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Общеразвивающие упражнения.** 1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—б раз). 5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз). 6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза). 7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). **Основные виды движений.** **Обучение**: ползание на четвереньках на гимнастической скамье с мешочком на спине **Повторение:** прыжки в длину с разбега **Закрепление:** метание вдаль предметов 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз). **Подвижная игра Мышеловка.** **3 часть. Игра «Что изменилось?».**	6-8 раз 6-7 раз 8 раз 5-6 раз 8раз 3-4 раза 6-8 раз	Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами. Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.	**I часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Игровые упражнения.** **Обучение**: перебрасывание мяча из одной руки в другую **Повторение:** ползание на четвереньках на гимнастической скамье с мешочком на спине **Закрепление:** прыжки в длину с разбега **«Проведи мяч».** Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе. **«Пас друг другу»**. Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м). **«Отбей волан».** Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе. **Подвижная игра «Гуси-лебеди».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	.	Следить за техникой выполнения упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.	**I часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.** 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз). 2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5-—б раз). 3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). 5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз). б. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка. **Основные виды движений.** **Обучение**: прыжки со скакалкой **Повторение:** перебрасывание мяча из одной руки в другую **Закрепление:** ползание на четвереньках на гимнастической скамье с мешочком на спине 1. Прыжки в длину с разбега (5—б 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-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза. После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках. **Подвижная игра «Не оставайся на полу»** **III часть**. Игра малой подвижности **«Найди и промолчи».**	5-6 раз 5-6 раз 6раз 6 раз 5-6 раз 6-7 раз 2-3 раза	**ОВД** Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—б м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	**I часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Игровые упражнения**. **Обучение**: бег на выносливость **Повторение:** прыжки со скакалкой **Закрепление:** перебрасывание мяча из одной руки в другую **«Прокати — не урони».** Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегает на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза. **Кто быстрее»**. Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д. **«Забрось в кольцо».** Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны. **Подвижная игра «Совушка».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.	.	Следить за техникой выполнения упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.	**I часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.** 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз). 3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз). 4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз). 5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз). 6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5раз под счет воспитателя). **Основные виды движений.** **Обучение**: лазание по гимнастической стенке **Повторение:** бег на выносливость **Закрепление:** прыжки со скакалкой 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. **Подвижная игра «Пожарные на учении** **3 часть**. Ходьба в колонне по одному.	5-6 раз 6-8 раз 4-6 раз 4-5 раз 6 раз 4-5 раз	Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Пособия. Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.	**1 часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **2 часть. Игровые упражнения** **Обучение**: подбрасыванием мяча одной рукой и ловля 4-5 раз подряд **Повторение:** лазание по гимнастической стенке **Закрепление:** бег на выносливость 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».** **3 часть.** Игра малой подвижности или эстафета с мячом.	\	Следить за техникой выполнения упражнений

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.	**I часть.** Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.** 1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз. 2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз). 5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз). 7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза. **Основные виды движений** **Обучение:** прыжки со скакалкой **Повторение:** подбрасыванием мяча одной рукой и ловля 4-5 раз подряд **Закрепление:** лазание по гимнастической стенке 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».** Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей. **3 часть.** Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.	5-6 раз 6-7 раз 6-8 раз 6 раз 5-6 раз 6-7 раз 3-4 раза	Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны. После того как ребята выполнят оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 ем), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.	**I часть**. Построение по росту, поддерживая равновесия в шеренге, в колонну, в круг Ходьба обычным шагом, приставным, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. **II часть. Игровые упражнения**. **Обучение**: ласточка на ограниченной опоре **Повторение:** прыжки со скакалкой **Закрепление:** подбрасыванием мяча одной рукой и ловля 4-5 раз подряд **«Мяч водящему».** Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. **«Кто быстрее»**. Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы. **Подвижная игра «Не оставайся на земле».** **III часть**. Ходьба в колонне по одному.		Следить за техникой выполнения упражнений