

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ НОШ с. Северный
Протокол от « 31» августа 2023 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ с. Северный
Н.В.Карелина
Приказ от «31» августа № 147

РАССМОТРЕНО
Заседанием методического объединения
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(физкультура)
для детей дошкольного возраста (4-5 лет)**

муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
начальной общеобразовательной школы с. Северный
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Колесников А.Ю.
инструктор по физической культуре

с. Северный, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перспективное комплексно-тематическое планирование разработано в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее –ФГОСДО) *и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО), образовательной программой дошкольного образования МБОУ НОШ с. Северный.*

15. Планируемые результаты реализации Федеральной программы.

()ФОП ДО Целевой раздел п.15.3.2.)

К пяти годам:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребенок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

ребенок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит "спасибо" и "пожалуйста";

ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребенок самостоятелен в самообслуживании;

ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

ребенок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

ребенок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

ребенок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

ребенок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

ребенок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

ребенок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

ребенок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

ребенок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

ребенок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки

сделать логические выводы;

ребенок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

ребенок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

ребенок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность "вчера, сегодня, завтра", ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

ребенок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

ребенок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

ребенок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

ребенок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

ребенок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их "действия" в режиссерских играх.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

(ФОП ДО Содержательный раздел п.22.5.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития):

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

22.5.2. Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с

нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки,

обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на

свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Используемые методические пособия обеспечивающие реализацию содержания образовательной области «Физическое развитие»

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши». М: Издательский дом «Цветной мир», 2017
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников. Учебно-методическое пособие. Средняя группа. М: Издательский дом «Цветной мир», 2017
3. Бережнова О.В., Бойко В.В. Подвижные игры в детском саду — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний-2020
4. Бережнова О.В., Бойко В.В. Спортивные игры в детском саду и семье. — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2020

Месяц Неделя	№ занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключение
Сентябрь 1	1	<p>Задачи. 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.</p> <p>Построение в шеренгу проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир – шнуры, квадраты и т. д.)</p> <p>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. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры – кубики, кегли, набивные мячи.</p> <p>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). Воспитатель проверяет расстояние между детьми.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>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 (5–6 раз).</p> <p>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 (по 3 раза).</p>	<p>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.</p> <p>2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3–4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>

	2	<p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).</p>	<p>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.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3–4 м. Повторить 2 раза. Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	
Сентябрь 2	1	<p>Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. 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.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.</p>	<p>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).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ – стойка на коленях, сидя на пятках (10–12 раз для каждой группы). Подвижная игра «Самолеты».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета» (4–5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3–4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10–15 раз каждой группой.</p> <p>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.</p>	
--	---	--	---	--

<p style="text-align: center;">Сентябрь 3</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2–3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2–3 раза в чередовании).</p> <p>После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.</p> <p>II часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. П.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 (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом,</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение – стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10–12 раз.</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». На одной стороне зала – воспитатель (ловишка), на другой стороне – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: <i>Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.</i></p> <p>Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>
---	--------------------------------------	---	---	--

	2	<p>выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.</p> <p>2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3–4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.</p> <p>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...».</p>	
Сентябрь 4	1	<p>Задачи. 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.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя:</p>	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8–10 раз).</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3–4 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и

	2	<p>«Воробышки!» – остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с малыми обручами.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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 (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>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 (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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 (5–6 раз).</p> <p>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).</p>	<p>1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3–4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>На одной стороне зала (площадки) проводится черта – это опушка леса. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Дети направляются к опушке леса, собирают грибы – имитируют соответствующие движения– и произносят:</p> <p><i>«У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит».</i></p> <p>Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться).</p>	<p>закрывает глаза.</p> <p>Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, у кого спрятана палочка.</p> <p>Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если и второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В этой игре дети должны соблюдать тишину, иначе водящему трудно будет отгадать.</p>
--	---	---	---	--

<p>Октябрь 1</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. 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. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами —40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2–3 раза.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с косичкой.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5–7 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>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 (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10–12 раз). После серии из 4–5 прыжков пауза.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3–4 раза).</p> <p>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 располагается кот.</p> <p>Воспитатель говорит: <i>Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит.</i></p> <p>Дети проползают под рейками, встают и бегают в рассыпную.</p> <p>Воспитатель приговаривает: <i>Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите.</i></p> <p>Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» .</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>
----------------------	----------	---	--	---

	2		<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3–4 раза).</p> <p>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».</p>	
Октябрь 2	1	<p>Задачи. 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.</p> <p>Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» – дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>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).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в</p>	<p>1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2–3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (10–12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p>	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

	2	<p>исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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).</p>	<p>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).</p> <p>2. Прокатывание мяча между 4–5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p>	
Октябрь 3	1	<p>Задачи. 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.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3–4 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

	2	<p>бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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 (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–7 раз).</p> <p>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 (по 3 раза в каждую сторону).</p>	<p>1. Лазанье под дугу (4–5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 4–5 линий (3–4 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2–3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	
Октябрь 4	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кеглей.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.</p>	<p>1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3–4 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3–4 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4–5 штук), положенными в две линии (3–4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p>	Игра «Угадай, кто позвал?».

	<p>2</p> <p>Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс. Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2–3 раза в каждую сторону).</p>	<p>1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3–4 раза).</p> <p>2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p>	
--	--	---	--

Ноябрь 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2–3 раза. Построение около кубиков.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i></p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Салки». По считалке выбирается водящий («салка»). Условно устанавливается площадка, на которой играют. Все разбегаются по площадке, водящий объявляет «Я салка!» и начинает догонять всех игроков. Кого догонит и «осалит» (дотронется), тот становится «салкой», громко объявляет об этом, и начинает догонять игроков.</p>	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2	<p>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).</p> <p>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.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3–4 раза). Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5–6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3–4 раза).</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20–25 см) по 5–6 раз подряд в произвольном темпе.</p> <p>Подвижная игра «Салки»</p>	

<p>Ноябрь 2</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрявиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах – ноги врозь, руки в</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5–6 линий (шнуров), повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях), 10–12 раз.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном – кубик (кегля) определенного цвета.</p> <p>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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, вперед звено, победившее в игре «Самолеты».</p>
---------------------	----------	--	---	--

	2	<p>стороны, вернуться в исходное положение – на счет 1–8. Повторить 2–3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>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.)</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу. Подвижная игра «Самолеты».</p>	
Ноябрь 3	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>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).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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).</p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник». В «курятнике» сидят «куры». На противоположной стороне зала – «нора» лисы. Все свободное место – это двор.</p> <p>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».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>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).</p> <p>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.</p>	<p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10–12 раз).</p> <p>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p>	
Ноябрь 4	1	<p>Задачи. 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.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную – по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2–3 раза).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>раза в каждую сторону).</p> <p>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).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным – на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза). Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>	
Декабрь 1	1	<p>Задачи. 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.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры – кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через 4–5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Подвижная игра «Лиса и куры».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p> <p>Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится</p>

	2	<p><i>Общеразвивающие упражнения с платочком.</i></p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4–5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p>	<p>игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.</p>
Декабрь 2	1	<p>Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитать 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</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6–8 раз).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Игра малой подвижности. «Кто живет у нас в квартире?»</p>

	<p>2</p> <p>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).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>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 (5–6 раз).</p> <p>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 (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>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 (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>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, повторить 3–4 раза).</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 25 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).</p> <p>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	
--	--	---	--

<p style="text-align: center;">Декабрь 3</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Выполняется на счет 1–8; повторить 3 раза.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ – двумя руками снизу) (по 8–10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза). Подвижная игра «Зайцы и волк». Одного из играющих выбирают водящим – это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики». В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» – на другом конце зала. Воспитатель произносит: <i>Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают — Не идет ли волк.</i> «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.</p>	<p>Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</p>
--	--------------------------------------	--	--	---

	2		<p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ – двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьему». Дистанция 3–4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>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».</p>	
Декабрь 4	1	<p>Задачи. 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. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</i></p> <p>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 (5–6 раз).</p> <p>2. П.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 (4–5 раз).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>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 (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3–4 раза).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p> <p>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.</p>	
--	---	---	---	--

<p>Январь 1</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную 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.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Кролики». На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3–4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>
---------------------	----------	---	---	--

	2		<p>1. Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2–3 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p>	
Январь 2	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2–3 раза).</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2–3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5–6 раз).</p> <p>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).</p> <p>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</p>	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4–6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ – двумя руками снизу) (по 10–12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p>	<p>1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3–4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3–4 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	
Январь 3	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с косичкой.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (1 – 12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p>	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

	2	<p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть еще раз – несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8—10 раз).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>Ползание по гим. скамейке на ладонях и ступнях</p> <p>Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «вожжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их. По указанию воспитателя дети могут ехать тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями.</p>	
--	---	--	--	--

Январь 4	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2–3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками – хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p>	Ходьба в колонне по одному.
	2	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между 4–5 предметами, поставленными в ряд (4–5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p>		

Февраль 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5–6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<p>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).</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке.</p> <p>Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие – щенят.</p> <p>Котята находятся около гимнастической стенки, щенята – на другой стороне комнаты.</p> <p>Воспитатель предлагает котят побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезает через скамейки.</p> <p>Они на четвереньках бегут за котятами и лают «ав-ав-ав-ав!».</p> <p>Котята мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом.</p>	Игра малой подвижности. «Летает-не летает»
--------------	---	--	--	--

	2		<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2–3 раза).</p> <p>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).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Исходное положение для всех – стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10–12 раз). Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	
Февраль 2	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя:</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч (5–6 обручей) на двух ногах, 3–4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3–4 раза.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

	<p>«Аист!» – остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» – дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на стульях.</i></p> <p>1. И. п. – сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5–6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ – стойка на коленях (10–12 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	
--	--	---	--

Февраль 3	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p>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.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (10–12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>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.</p>	Ходьба в колонне по одному.
	2	<p>Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>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).</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель – щит диам. 50 см, правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p>	

Февраль 4	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p> <p>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 в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i></p> <p>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).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5–6 шт.) в две линии. Повторить 2–3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» на одной стороне площадки. На другой стороне расположены – «деревья». По сигналу: «Полетели!» – птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья 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».</p>	Ходьба в колонне по одному.
--------------	---	--	---	-----------------------------

	2		<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2–3 раза.</p> <p>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.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2–3 раза. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	
Март 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. 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.</p>	<p>1. Ходьба на носках между 4–5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2–3 раза. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>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.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	
--	--	--	--

<p>Март 2</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. 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. 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.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>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).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (10–12 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
-------------------	----------	---	---	------------------------------------

	2	<p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (4–5 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5–6 раз).</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8—10 раз). Подвижная игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети – «зайцы», они находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» 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.</p>	
Март 3	1	<p>Задачи. 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.</p> <p>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.</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами (2–3 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p>	Игра малой подвижности. «У скамеечек»

	2	<p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>3. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>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).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.</p>	<p>1. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони».</p> <p>3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p>	
Март 4	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>3. Прыжки через 5–6 шнуров, положенных в одну линию.</p> <p>Подвижная игра «Охотник и зайцы».</p>	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

	<p>2</p> <p>Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>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).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Охотник и зайцы».</p>	
--	---	---	--

<p>Апрель 1</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. 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 враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 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).</p>	<p>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».</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>
---------------------	----------	---	--	---

	2	<p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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). <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p>	
--	---	--	---	--

<p style="text-align: center;">Апрель 2</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. 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 враспынную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кеглей.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5–6 раз).</p> <p>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).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (5–6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раз). Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>
---	--------------------------------------	--	--	---

	2	<p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет».</p> <p>2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>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.</p>	
Апрель 3	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» – дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» –</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность (6–8 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза). Подвижная игра «Совушка».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>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).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p>	<p>1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»),</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	
Апрель 4	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» – ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. <i>Общеразвивающие упражнения с косичкой.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2–3 раза).</p> <p>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).</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<p>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) (рис. 12).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	
Май 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p> <p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши</p>	<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5–6 шнуров (расстояние между шнурами 30–40 см).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	Игра малой подвижности. «Весенние цветочки»

	2	<p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1–8).</p>	<p>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.</p> <p>2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	
Май 2	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.</p> <p>Воспитатель называет ребенка по имени, он становится</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40–50 см) (6–8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8–10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

	<p>2</p> <p>вперед колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2–3 смены ведущего). Ходьба и бег враспышную по всему залу.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i></p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>Комплекс № 2</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	
--	--	---	--

Май 3	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» – дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.</p> <p>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.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с палкой.</i></p>	<p>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).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза).</p> <p>Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
	2	<p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>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).</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»).</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	

Май 4	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя – ходьба в полуприсяде (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2–3 раза).</p> <p>Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	Ходьба в колонне по одному.
	2	<p>Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>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).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой.</p> <p>Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>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).</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	