

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Общеразвивающие упражнения. Учить выполнять упражнения вместе с педагогом, используя зрительные, ориентиры, словесные указания. Выполнение упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимание рук вверх, в стороны; перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, хлопки перед собой. Подтягивание к себе ног в положении сидя, лежа, наклоны влево, вправо, вперед, из положения стоя. Приседания. Основные движения: 1) ходьба. Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, по кругу, с остановкой, обходя предметы;

		<p>2) бег. Формирование навыков бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, с остановкой, обходя предметы;</p> <p>3) прыжки. Формирование техники прыжка в длину с места; прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра;</p> <p>4) метание, бросание, ловля; формирование навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота; метание в горизонтальную вдаль;</p> <p>5) ползание, лазанье. Формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонной доске;</p> <p>6) равновесие. Формирование навыков ходьбы по наклонной доске (20-30 сантиметров);</p> <p>7) перестроение. Формирование навыков построения в круг.</p>
--	--	--

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: октябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Общеразвивающие упражнения. Учить выполнять упражнения вместе с педагогом, используя зрительные, ориентиры, словесные указания в игровой форме (имитация движений животных). Выполнение упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимание рук вверх, в стороны; перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, хлопки перед собой. Передача мяча друг другу, подтягивание к себе ног в положении сидя, лежа, наклоны влево, вправо, вперед, из положения стоя. Приседания. Основные движения: 1) ходьба. Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному,

		<p>друг за другом, с высоким подниманием колен, по кругу, с остановкой, обходя предметы;</p> <p>2) бег. Формирование навыков бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, с остановкой, обходя предметы;</p> <p>3) прыжки. Формирование техники прыжка в длину с места; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра;</p> <p>4) метание, бросание, ловля. Формирование навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой;</p> <p>5) ползание, лазанье. Формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонной доске;</p> <p>6) равновесие. Формирование навыков ходьбы по наклонной доске (20-30 сантиметров);</p> <p>7) перестроение. Формирование навыков построения в круг.</p>
--	--	---

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	1. Физическое развитие	Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно- гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками,	

		<p>позитивному взаимодействию между собой;</p> <p>- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.</p>		
		Ожидаемые результаты:	<p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;</p> <p>ходит с выполнением заданий: взявшись за руки;</p> <p>поддерживает равновесие в ходьбе;</p> <p>бегает обычно, на носках;</p> <p>прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;</p> <p>бросает мяч вверх-вниз, ловит;</p> <p>ползает между предметами;</p> <p>перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;</p> <p>играет увлеченно в подвижные игры;</p> <p>знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания;</p> <p>владеет навыками культурного поведения за столом;</p> <p>участвует в совместных подвижных играх;</p> <p>погружается в воду, играет в воде.</p>	
		Физическая культура	Основные движения	<p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по</p>

			<p>прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице.</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с</p>
--	--	--	--

				касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг небольшой группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), нахождение места.
			Общеразвивающие упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти. Упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине); сгибать и разгибать ноги (вместе), Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; поочередно поднимать и опускать ноги.

		Ритмические движения	Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки.
		Спортивные упражнения	Элементы плавания и гидроаэробики. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).
		Подвижные игры	Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай».
		Самостоятельная двигательная активность	Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту.
		Культурно-гигиенические навыки	Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.

			<p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p>
		<p>Навыки самообслуживания</p>	<p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p>
		<p>Формирование привычек здорового образа жизни</p>	<p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность.</p> <p>Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении.</p> <p>Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты).</p> <p>Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).</p> <p>Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.</p> <p>Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p>

		<p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p>	<p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p> <p>Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.</p>
--	--	--	---

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: декабрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- прививать интерес к выполнению физических упражнений;- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;- развивать культурно- гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;

		<p>- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: координируя движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; поддерживает равновесие в ходьбе по гимнастической скамье, по бревну; бегает обычно, на носках; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает под дугу (в.40см); перестраивается в колонну по одному, в круг, из круга в строй, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; погружается в воду, играет в воде.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление.</p>
--	--	--

		<p>Упражнения в равновесии. Ходить ходить по гимнастической скамейке, ходить по бревну, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Катать мячи друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь; катать мячи в ворота; бросать мяч двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метать в горизонтальную цель, вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, подлезать под дугу, высотой 40 см, под палку, поднятую на эту же высоту.</p> <p>Прыжки. Прыгать в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; прыжки вверх с места стоя ("Кто выше?").</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), из круга в строй, нахождение места.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы (флажки, мяч, ленты) из одной руки в другую перед собой; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти. <p>Упражнения для туловища:</p>
--	--	---

		<p>Стоя наклоняться в стороны, держа предмет (предметы в руках); наклоняться к носкам ног (земле), наклоняться вперед за предметом. Сидя, наклоняться к носкам ног.</p> <p>Лежа, поднимать предмет над собой; поднимать и опускать ноги, двигать ногами.</p> <p>Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, класть предмет на пол, вставать обратно, взяв предмет в руки.</p> <p>Ритмические движения</p> <p>Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках. Катать на санках друг друга.</p> <p>Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", "найди свой цвет", "передай флажок", "принеси игрушку", попади в круг"; вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений (обежать стойку, передать флажок; по двум сигналам медленно идти до объекта, бежать в обратную сторону от объекта). Играть в подвижные игры: "Воробушки и кот", "Лиса в курятнике", "Самолеты", "Совушка", "Найди себе пару", "Мыши в кладовой", "Лохматый пес", "Лошадки", "Зайцы и волк", "День - ночь", "Найди совы дом", "Найди себе пару".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе</p>
--	--	---

		<p>выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи.</p> <p>Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность.</p> <p>Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении.</p> <p>Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты).</p>
--	--	--

		<p>Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.</p> <p>Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p> <p>Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.</p>
--	--	--

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: младшая группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: январь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия;- укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур;- формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками. <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук;</p> <p>ходит подгруппами и всей группой, в колонне по одному, с остановкой по сигналу;</p>

		<p>сохраняет равновесие при ходьбе; ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы; выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; катает санки за веревочку, игрушки на санках; бросает мяч в цель, катает его друг другу; проявляет положительный настрой при проведении закалывающих мероприятий; играет в подвижные игры с удовольствием; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; самостоятельно выполняет ранее освоенные движения; самостоятельно моет лицо, руки; старается одеваться и раздеваться в определенной последовательности; знает элементарные навыки поведения за столом.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить в заданном направлении по кругу, ходить друг за другом; передвигаться в парах, по цепочке и по 2-3 ребенка в строю; на носках, подгруппами и всей группой, с остановкой по сигналу.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дороге и между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 20 см.) в прямом направлении, ходить по наклонной доске (с поддержкой взрослого в том числе) вверх - вниз; ходить прямо, глядя вперед.</p> <p>Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; бегать друг за другом, бегать, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Ползание, лазанье. Подлезать под дугу.</p> <p>Катание, бросание. Катать мяч друг другу в прямом направлении, отталкивать его энергично; бросать мяч на расстояние, держа его обеими руками над головой; бросать мяч вниз и вперед двумя руками от груди; метать мяч высоко</p>
--	--	--

		<p>из-за головы, метать в цель; метать мешочек правой и левой рукой в цель.</p> <p>Прыжки. Прыгать на двух ногах на месте; прыгать с двух ног на расстояние до 1 метра, сохраняя равновесие; подскакивать (прыгать) на двух ногах стоя на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед, через ленточку, скакалку; прыгать в длину с места.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: с мячом, с кеглями, кубиком.</p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: вытянуть руки вперед, показать мяч, сказать "вот"; завести руки назад, "спрятать" мяч, сказать "нет"; вынести вперед, сказать "вот"; развести рук в стороны; свести руки перед собой; передать мяч в другую (левую) руку; кегли внизу в руках, вынести кегли вперед, постучать друг о друга; кегли в руках, за спиной; присесть вынести кегли, поставить на пол; ип; присесть, взять кегли в руки; ип, кегли спрятать за спину; подняться на носки, мяч вверх, потянуться; стоя, кубики внизу, вынести руки вперед, поставить кубик на кубик, ип;</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: присесть на землю, положить мяч перед собой; ип; присесть, взять мяч; стоя на коленях, кегли в руках, внизу; повернуть туловище в одну (правую или левую) сторону, отвести кегли в стороны, руки вытянуть; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), застыть, ип; поворот вправо (влево), дотронуться мячом до поясницы; наклон вперед, коснуться мячом правой (левой) ноги, пола, ип; ос, кубики у плеч; наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, ип; ос, наклониться вперед вниз, коснуться кубиками колен, ип; сидя, ноги скрестно, кубики на коленях; повернуться, положить кубик за спину и.п.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: лежа</p>
--	--	--

		<p>на спине, кегли в поднятых руках, вверх; согнуть (правую или левую) ногу в колене, коснуться кеглей; присесть, вытянуть руки с мячом вперед, ип; стоя, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе; присесть, коснуться верхнего кубика; сидя, руки с кубиками в стороны; согнуть ноги, спрятать кубики под колени; мяч (кегля, кубики) на полу, прыжки на месте (поскоки) в чередовании с ходьбой; упражнение не дыхание.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, походить как мишки).</p> <p>"Догони меня", "Ловим рыбу" (бег), "Кенгуру" (прыжки), "Медведь" (ходьба по наклонной доске), "Дятел" (бросание мяча вдаль), "Воробушки и кот", "Птички летят" (бег в разных направлениях по сигналу).</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках: учить скатываться с горки (при наличии достаточного объема снега), сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках.</p> <p>Скольжение по ледяным дорожкам (при наличии низкого температурного режима): прокатывать, детей держа за руки.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания</p> <p>Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки перед едой,</p>
--	--	--

		<p>вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности; закреплять умение складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Ай, лады, лады, Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Детке улыбаемся.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры</p> <p>Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (зимой) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--	--	---

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: февраль, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- прививать интерес к выполнению физических упражнений;- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;- развивать культурно-гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;

		<p>- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках, в разных направлениях; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; имеет представления о здоровом образе жизни; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; катается на санках, перетаскивает санки (при наличии достаточного объема снега на участке); погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна).</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по</p>
--	--	---

		<p>одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить приставным шагом вперед; ходить приставным шагом назад.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать, выполняя определенные задания: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в разных направлениях.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Метать мячом в горизонтальную цель; бросать мяч вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой; метать вдаль с положения сидя; катать мячи стопами ног.</p> <p>Ползание, лазанье. Влезать в обруч, расположенного вертикально на полу; лазить под дугу; лазать по гимнастической стенке вверх, вниз; ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой" между расставленными предметами.</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, подпрыгивать с ноги на ногу, прыгать в галопе; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед 3м.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения с предметами: кубики, набивной мешочек, маленькие мячи, шишки</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <p>ос, кубики в руках внизу туловища; вытянуть руки вперед, раскрыть ладони вверх, произнести "вот"; мячи в согнутых руках перед собой; поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы; мячи в руках, внизу; поднять руки вверх; согнуть, поставить мячики на плечо; стоя, ноги расставлены, мешочек</p>
--	--	---

		<p>в одной руке; поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой; ос, шишки в руках, внизу; вытянуть руки в стороны, поднять вверх, в стороны.</p> <p>Упражнения для туловища: ос, кубики в согнутых руках на уровне груди; повороты направо (налево), вытянуть руки, показать кубики, произнести: "вот", "вот"; стоя, ноги на ширине стопы; присесть на корточки, положить мешочек перед собой; встать, сказать "Нет!"; присесть, взять мешочек; встать, сказать "Вот!"; сидя, ноги врозь, мешочек в руках; наклониться вперед к ногам, положить мешочек между ног у носочков; ип; наклониться, взять мешочек; ос, шишки в руках, внизу; согнуть руки, коснуться шишками плеч; поворот вправо (влево); вперед; лежа, лицом вниз, шишки в согнутых руках; вытянуть руки вперед, показать, посмотреть на шишки, вытянуть носки ног.</p> <p>Упражнения для ног: ос, корпус прямой, кубики в руках внизу туловища; присесть на корточки, вытянуть руки вперед, произнести: "вот"; сидя, ноги врозь, мячики в руках, положить на колени; согнуть правую (левую) ногу, подтянуть к себе, мячи на месте; сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади; соединить ноги вместе (накрыв мешочек), сказать "Нет!", ноги врозь, сказать "Вот!" ; лежа на спине, руки в стороны; поднять руки и ноги одновременно, коснуться руками стопы; прыжки на месте, держа предметы перед собой с согнутых руках.</p> <p>Ритмические движения Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Спортивные упражнения <i>Катание на санках.</i> Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой</p>
--	--	---

		<p>горки.</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p> <p>Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении, по сигналу), "Попади в круг" (бросание предмета в цель двумя руками), "Сбей кегли" (катание мяча в цель), "Догоните мяч" (бег), "Быстро в домик" (бег по сигналу в рассыпную в разных направлениях), "Мяч в круг" (катание мяча в цель), "Принеси игрушку" (ходьба, бег), "Самолет, лети!" (бег в рассыпную по сигналу), "Прокати и догони" (катание мяча правой и левой рукой); игры с персонажами: "Кролики" (подлезание под дугу), "Птички в гнездышках" (бег и ходьба в рассыпную по сигналу, перешагивание через обруч), "Обезьянки" (лазание по гимнастической стенке), "Ежик" (ходьба, бег в рассыпную), "Кот и воробышки" (бег в прямом направлении по сигналу).</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной</p>
--	--	---

		<p>жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи.</p> <p>Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить к рту, оставлять после приема пищи).</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы).</p> <p>Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).</p> <p>Побуждать к выполнению упражнений, укрепляющих органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p>
--	--	---

		<p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду.</p> <p>Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.</p>
--	--	--

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: март, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- прививать интерес к выполнению физических упражнений;- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;- развивать культурно-гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;

		<p>- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках, в разных направлениях; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; имеет представления о здоровом образе жизни; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна).</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по</p>
--	--	---

		<p>одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить приставным шагом вперед, назад.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по дощечкам навыки, при ходьбе по веревке, сохранения равновесие.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу; бегать с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в быстром темпе (10-20 метр).</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Ползание, лазанье. Катать мяч с положения сидя; катать мяч в горизонтальную цель; ловить мяч двумя руками; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра;</p> <p>Прыжки. Прыгать в высоту; подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); подпрыгивать с ноги на ногу; прыгать на двух ногах (ноги вместе) на месте, продвижением вперед.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p>
--	--	---

		<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнение с предметами: с погремушками, с шарами, с флажками, с маленькими пластиковыми шариками.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <p>ос, поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; ос, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; ос, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; ос, руки с шариками внизу; поднять руки вверх, встряхнуть руками с шариками; сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>Упражнения для туловища:</p> <p>стоя, ноги шире плеч, повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; стоя, ноги на ширине плеч, руки с шариками внизу; повороты направо (налево), встряхнуть руками с шариками; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног.</p> <p>Упражнения для ног:</p> <p>сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки с шариками в стороны; ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть; лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; прыжки на месте (с погремушкой, с шариками за спиной; с флажками с согнутыми руками перед собой).</p> <p>Ритмические движения</p> <p>Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Спортивные упражнения</p>
--	--	--

		<p>Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки.</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p> <p>Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Через ручеек" (прыжки с продвижением вперед, ходьба по узкой дорожке, сохраняя равновесие), "Поезд" (ходьба и бег в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу), "Быстро в домик" (бегать по сигналу врассыпную в разных направлениях), "Лови, бросай, упасть не давай!" (бросание и ловля мяча), "Веселые прыжки" (прыжки с ноги на ногу), "Мяч" (прыжки на месте на двух ногах), "Кто пройдет тише" (ходьба в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (прокатывания мяча двумя руками к цели), "Мы топаем ногами" (ходьба с высоким подниманием коленей, бег по кругу), "По ровненькой дорожке" (ходьба, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Тишина" (ходьба на носочках), "Найди свой цвет" (движение с разной скоростью в разных направлениях), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении по сигналу); игры с персонажами: "Мыши и кот", "Зайка серый умывается", "Мыши в кладовой", "Коршун и птенчики",</p>
--	--	---

		<p>"Лягушки-попрыгушки"; казахские народные игры "Ақшамшық", "Тес тас", "Арқан тарту", "Тақия тастамақ".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи.</p> <p>Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи).</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос,</p>
--	--	--

		<p>рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы). Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Побуждать к выполнению упражнений, укрепляющих органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду.</p> <p>Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.</p>
--	--	---

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: апрель, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- прививать интерес к выполнению физических упражнений;- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;- развивать культурно-гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;

		<p>- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках, в разных направлениях; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; имеет представления о здоровом образе жизни; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; владеет навыками езды на трехколесном велосипеде; погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна).</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед, назад; по одному, по два (парами); в разных</p>
--	--	---

		<p>направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий ходить с высоким подниманием колен; ходить</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ходить по гимнастической скамейке, ходить с высоким подниманием колен, ходить по наклонной доске высотой 20-30см, ходить по веревке, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 м), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p>Катание, бросание, ловля. Катать мяч двумя руками; бросать мяч через сетку; метать в цель с подпрыгиванием; метать в вертикальную цель правой и левой рукой; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра.</p> <p>Ползание, лазанье. Влезать под дугу; влезать в обруч, вертикально расположенного на полу.</p> <p>Прыжки. Прыгать на двух ногах; подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); прыгать на двух ногах (ноги вместе), прыгать на двух ногах (ноги врозь) с продвижением вперед; прыгать в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); подпрыгивать с ноги на ногу.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения с предметами: с флажками, полотенцами, мячами; без предмета.</p>
--	--	---

		<p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить; стоя, ос, руки внизу: вытянуть руки в стороны; согнуть в локтях на уровне груди произнести, крутить кисти перед собой, произносить: "р-р-р"; руки в стороны; ос, согнуть руки в локтях, "закрыть лицо полотенцем": "Найди меня"; ос, мяч в правой (левой) руке; руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в другую руку; руки в стороны.</p> <p><i>Упражнения для туловища:</i> сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног; стоя, ос, руки за спиной; наклон вперед, постучать кулачками по коленкам; сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться носков; сидя на полу, ноги врозь, полотенца на коленях; лечь на спину, согнуть руки в локтях, "закрыть полотенцем лицо": "Поспим"; стоя, ноги шире плеч, мяч в правой (левой) руке; наклониться к правой (левой) ноге; прокатить мяч к левой (правой) ноге; стоя, мяч в одной руке, внизу; присесть, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола справа (слева); лежа на животе, мяч в руке; поднять, вытянуть руки вперед, вытянуть ноги, поднять мяч перед собой, посмотреть на него.</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; сидя на коленях, руки на поясе (сзади, на плечах); повернуться направо (налево), назад, посмотреть на пятки; сидя на полу, упираться руками сзади об пол, мяч зажат между ног; поднять ноги прямо, не уронив мяч; ос, флажки на уровне груди, руки на поясе, полотенце (мяч) в</p>
--	--	--

		<p>согнутых руках перед собой), прыжки на месте.</p> <p>Ритмические движения</p> <p>Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p> <p>Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Самолеты" (бег в разных направлениях), "Быстро в домик" (бег врассыпную в разных направлениях), "Догоните мяч" (ловля мяча), "Веселые прыжки" (прыжки с ноги на ногу), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении), "Автомобили" (бег врассыпную), "Поезд" (ходьба и бег в колонне по одному), "Попади в круг" (бросать мяч к цели), "Поймай мяч" (ловля мяча), "Солнышко и дождик" (ходьба, бег врассыпную по сигналу), "Пограничник" (подлезание под дугу), "С кочки на кочку" (прыжки в длину), "Поймай" (бросание мяча двумя руками), "Бег в обруче" (бег обегание предметов); игры с персонажами "Кот и мыши", "Птички в гнездышках", "Кролики", "Птица и птенчики", "Птички".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и</p>
--	--	---

		<p>раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить к рту, оставлять после приема пищи).</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи.</p> <p>Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы).</p> <p>Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении, перегревании в том числе), здоровой и вредной пище</p>
--	--	---

		<p>(овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).</p> <p>Побуждать к выполнению упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Развивать привычку ходить в помещении в легкой одежде, на прогулку одеваться по погоде, носить головной убор от ветра и солнца.</p> <p>Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.</p>
--	--	--

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки Romashka kinder

Группа: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: май, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- прививать интерес к выполнению физических упражнений;- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;- развивать культурно-гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;

		<p>- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;</p> <p>ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы;</p> <p>поддерживает равновесие в ходьбе;</p> <p>бегает обычно, на носках, в разных направлениях;</p> <p>прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину;</p> <p>бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;</p> <p>бросает мяч вверх-вниз, ловит;</p> <p>ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее;</p> <p>перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю;</p> <p>соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;</p> <p>играет увлеченно в подвижные игры;</p> <p>знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков;</p> <p>обладает начальными навыками самообслуживания;</p> <p>имеет представления о здоровом образе жизни;</p> <p>владеет навыками культурного поведения за столом;</p> <p>участвует в совместных подвижных играх;</p> <p>владеет навыками езды на трехколесном велосипеде;</p> <p>погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна).</p> <p>Основные движения</p>
--	--	---

		<p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой, по ребристой доске.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 м), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и</p>
--	--	---

		<p>спускаться (высота 1,5 метра).</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 сантиметра.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Упражнения с предметами:</i> с лфжаками, шарами, поргемушками, цветами, с маленькими пластиковыми шариками.</p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; сидя на полу, ноги врозь, руки с шарами в стороны; ноги вместе, поднять руки вверх, помахать; ос, поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; ос, руки внизу: вытянуть руки в стороны; согнуть в локтях на уровне груди произнести, крутить кисти перед собой, произносить: "р-р-р"; руки в стороны; стоя, ноги расставлены, цветы в согнуты руках, перед собой; поднять руки вверх, помахать; (руки опускать плавно).</p> <p><i>Упражнения для туловища:</i> стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; сидя, ноги</p>
--	--	---

		<p>врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поворот направо (налево), помахать; повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; ос, руки за спиной; наклон вперед, постучать кулачками по коленкам; сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться носков; ос, руки с цветами внизу; выставить левую (правую) ногу вперед, повернуться вправо (влево), сделать круговые движения кистями рук; сидя, ноги вместе, вытянуты, положить цветы на колени, не отпускать; руки в стороны; наклон к носкам ног, коснуться; руки в стороны.</p> <p>Упражнения для ног:</p> <p>лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; сидя на коленях, руки на поясе (сзади, на плечах); повернуться направо (налево), назад, посмотреть на пятки; стоя, цветы в руках, внизу; присесть, руки с цветами вперед; прыжки стоя месте (флажки на уровне груди (цветами) перед собой, руки с шарами (погремушками, шариками) за спиной, руки на поясе.</p> <p>Ритмические движения</p> <p>Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки.</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p> <p>Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в</p>
--	--	--

		<p>воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Поймай мяч" (бросаниеи ловля мяча), "Цветные автомобили" (бег врассыпную), "Попади в круг" (бросание предметов в цель двумя и одной рукой), "Догони мяч!" (бег, ловля мяча), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча по прямой), "Сбей кеглю" (прокатывание мяча в цель), "Через ручеек" (ходьба по узкой дорожке, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (прокатывание мяч двумя руками), "Кто пройдет тише" (ходьбой в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Солнышко и дождик" (ходьбу, бег врассыпную); игры с персонажами ("Зайцы и волк", "Кот и воробышки", "Обезьянки", "У медведя во бору", "Кролики", "Кошка и мыши", "Воробушки и автомобиль", "Кенгуру".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи).</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и</p>
--	--	---

		<p>вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи.</p> <p>Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо, уши), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы).</p> <p>Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о перегревании в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).</p> <p>Побуждать к выполнению упражнений, укрепляющих органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p>
--	--	--

		<p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Развивать привычку ходить в помещении в легкой одежде, на прогулку одеваться по погоде, носить головной убор от ветра и солнца.</p> <p>Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.</p>
--	--	--

Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2022 - 2023 учебный год.

№	Тема ОД	Цель ОД	Вводная часть, перестроения	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры	Малоподвижные игры, упражнения на дыхание	Количество часов	Дата
1	"Кукла Дана учится ходить в строю".	Формировать умение ходить и бегать в колонне по одному, высоко поднимая колени; координировать в строю движения рук и ног, соблюдая интервал; упражнять в прыжках с места на двух ногах с продвижением вперед; формировать навыки катания мяча в положении сидя; построения в круг. Развивать и координировать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус с прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот".	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора. Подвижная игра "Как	Построение в колонну, итог. Дыхательное упражнение "Встряхиваем руки".	1	

		двигательную активность и формировать интерес к физической культуре. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.		<p>1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р).</p> <p>2.Исходное положение ноги:врозь,к орпус прямой, держат кубики на уровне груди.</p> <p>2.1.Поворот ы на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот","вот".</p> <p>2.2.Исходно е положение:(упр.повторя ется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение:</p>	<p>упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.</p>	<p>прыгают лесные звери?"</p> <p>Цель: развивать умения прыгать на двух ногах, иммитируя животных.</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р) 3.2.. Исходн ое положение (повторить 3р) 4.. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).					
2	"Мы красиво идем в строю".	Развивать навыки свободной ходьбы в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; развивать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая интервал; умение слушать команду и двигаться	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь,	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом	Подвижная игра «Бегите ко мне». Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении. Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?"	Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Листочки». Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	1	

		<p>по сигналу;навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. Координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.</p>		<p>произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2.Исходное положение ноги:врозь,корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1.Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2.Исходное положение:(упр.повторяется на левой стороне и 4р)</p>	<p>техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.</p>	<p>Цель: учить прыгать на двух ногах,имитируя животных.</p>			
--	--	---	--	---	---	---	--	--	--

				<p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р)</p> <p>3.2..Исходн ое положение (повторить 3р)</p> <p>4..Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, держат кубики на уровне</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>груди.</p> <p>4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2.Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).</p> <p>"Основные двигательные упражнения</p> <p>.</p> <p>1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>расстоянии 1,5-2 м)</p> <p>- Дети, общеразвивающие</p> <p>упражнения будем делать с двумя группами. Смотрите, как надо выполнять упражнения : (показ педагогом техники выполнения упражнения)</p> <p>1 группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа сидят друг против друга, ноги врозь,</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>катают мяч с расстояния 1.5-2метра . По окончании меняемся местами.Пе дагог смотрит за техникой выполнения ,делает замечания,п одбадривает ."</p> <p>"Основные двигательны е упражнения .</p> <p>1) Прыжки на двух ногах с продвижени ем вперед.</p> <p>2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии1</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				.5-2м) Показ педагогом техники выполнения упражнения .1 группа : прыгает вперед, прод вигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа : сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра . По окончании меняются местами. Пе дагог смотрит за техникой выполнения , делает замечания, п					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>одбадривает ."</p> <p>"Основные двигательны е упражнения .</p> <p>1) Прыжки на двух ногах с продвижени ем вперед.</p> <p>2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии1 .5-2м)</p> <p>Показ педагогом техники выполнения упражнения .Картинка дети прыгают в спорт зале.1 групп а:прыгает вперед,прод вигаясь</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p> вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа :сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5- 2метра.Два ребенка сели против друг друга, и катают мяч.(на фоне спорт зал).По окончании меняются местами.Пе дагог смотрит за техникой выполнения ,делает замечания,п одбадривает . </p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

3	"Смирно в строю!".	<p>Формировать навыки свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; закрепить навыки прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 2-3 метра; навыки катания мячей друг другу в положении сидя, ноги врозь.</p> <p>Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус с прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (упр. повторяется 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди.</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра.</p>	<p>Подвижная игра "Попади в круг".</p> <p>Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.</p> <p>Подвижная игра "По ровненькой дорожке".</p> <p>Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному;</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Дыхательное упражнение: "Встряхиваем пальчики".</p>	1	
---	--------------------	--	--	--	--	--	---	---	--

				<p>2.1.Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2.Исходное положение:(упр.повторяется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз</p> <p>3.1.Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение:</p>	По окончании меняются местами.	развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.			
--	--	--	--	---	--------------------------------	--	--	--	--

				<p>(повторить 4-5р)</p> <p>3.2..Исходное положение (повторить 3р)</p> <p>4..Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2.Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"</p> <p>(повторить</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				3р).					
4	"В круг вместе с колобком".	Формировать навыки построения в круг и техники прыжка в длину с места; навыки катания мяча с расстояния 1.5-2 метра в положении сидя, в ворота. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию, способствующие укреплению здоровья.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр. повторяется 4-5р) 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание. Подвижная игра «Догони меня». Цель: развивать умение детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.	Построение в колонну. Дыхательные упражнения "Встряхиваем пальчики "Льем воду".	1	

				<p>на уровне груди.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр. повторяется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное</p>	<p>мяч с расстояния 1.5-2 метра.</p> <p>По окончании меняются местами.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>положение:(повторить 4-5р) 3.2.Исходно е положение:(повторить 3р) 4.Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходно е положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто рить 3р).</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5	"Построение в круг".	Развивать навыки построения в круг и свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая интервал; умение слушать команду и двигаться по сигналу. Закрепить навыки прыжка в длину; навыки катания мяча в ворота.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 поставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами. Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.	Построение в колонну. Дыхательную гимнастику "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	
---	----------------------	---	--	---	--	---	--	---	--

				<p>положении стоя, двумя руками держат обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 поворот на право, положить обруч на пол.</p>	<p>1.5-2метра. По окончании меняются местами.</p>					
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				<p>3-2 выпрямиться я.</p> <p>3-3 поворот на лево, положить обруч на пол.</p> <p>3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками.</p> <p>4-1 легкие прыжки на месте.</p> <p>4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p>					
6	"Наш веселый круг".	Закрепить навыки прыжка в длину; катания мяча в ворота; во время	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвив ающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: научить	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Льем	1	

		<p>подвижной игры закрепить навык метания в горизонтальную цель. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию, способствующие укреплению здоровья.</p>	<p>колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.</p>	<p>с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр. повторяется 4-5р) 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая</p>	<p>двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра. По окончании меняются местами.</p>	<p>детей бегать по кругу, согласовывать свои движения слушая музыку. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.</p>	воду".		
--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--

				<p>руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение:(повторить 4-5р)</p> <p>3.2.Исходно е</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>положение:(повторить 3р) 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто рить 3р).</p>					
7	"Неуклюжий медвежонок".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному не натыкаясь друг на друга, на	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвив ающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по	Подвижная игра «Поезд». Цель: учить детей ходить и	Подвижная игра "Пройди мишкой, проползи мышкой". Цель: развивать	1	

		<p>носках. Учить навыкам самостоятельного становления в строй; навыкам ходьбы по наклонной доске и умению ползать в прямом направлении; развивать навыки становления в строй по кругу и из круга обратно в строй; учить детей быстроте и ловкости; воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.</p>	<p>колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба, перестроение.</p>	<p>с (полотенцам и). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая</p>	<p>наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2-ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.</p>	<p>бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательным и.</p>	<p>умение детей подлезать под дугу, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Мох».</p>		
--	--	--	--	---	---	---	--	--	--

				<p>руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2.</p> <p>Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2.</p> <p>Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
8	"Ходьба на носках".	Развивать технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению; подвижность, координацию движений, умение реагировать на сигнал воспитателя.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами).</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1) Ходьба по наклонной доске.</p> <p>2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2-ая</p>	<p>Подвижная игра «Мыши и кот».</p> <p>Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала.</p>	<p>Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?"</p> <p>Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.</p> <p>Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Мох».</p>	1	

				<p>произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на</p>	<p>группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

9	"Ходьба по наклонной доске".	Развивать навыки построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал; развивать умение реагировать на музыку, на сигнал педагога. Закрепить технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, корпус прямой; бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2-ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.	Подвижная игра «Поезд». Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательным и.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	
---	------------------------------	--	---	---	---	---	--	---	--

				<p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение:</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>(повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
10	"Солнечный Казахстан".	Развивать умение детей ходить в строю друг за другом на носочках; учить навыкам самостоятельного становления в строй, построению в круг и перестроению; учить навыкам ходьбы по бревну; бросанию и ловле мяча; учить детей быстроте и ловкости;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений (с полотенцами). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог	Подвижная игра "Мой весёлый звонкий мяч". Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены	Построение в колонну. Игра малой подвижности «Солнышко». Дыхательное упражнение "Вот, как солнышко встанет".	1	

		воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.		закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня» 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4	показывает 1-группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.	последние слова. Подвижная игра "Ой, ужалит". Цель: упражнять в беге врассыпную, развивать внимание, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве.			
--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

				<p>р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				Исходное положение: (повтор 3 р).					
11	"Круглое как солнышко".	Развивать навыки построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал; развивать умение реагировать на музыку, на сигнал педагога. Закрепить технику ходьбы по бревну; навыки бросания и ловле мяча. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют	Подвижная игра "Бегите к флажку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег враспынную, использовать все пространство зала. Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость,	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

				<p>вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1.</p>	упражнения.	внимание.			
--	--	--	--	--	-------------	-----------	--	--	--

				<p>Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
12	"Ходьба по бревну".	Закрепить технику ходьбы по бревну; навыки бросания и ловле мяча.Учить детей организованности, самостоятельности, умению поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие.</p> <p>2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1- группе упражнение</p>	<p>Подвижная игра "Попади в круг".</p> <p>Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик".</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p>	1	

				<p>наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой.</p> <p>(Повторить 4-5 раз</p>	<p>хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2- группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>Подвижная игра "Ой, ужалил".</p> <p>Цель: упражнять в беге врассыпную, развивать внимание, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
13	"Покатались яблоки".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки вверх с касанием</p>	<p>Подвижная игра "Полосатый мячик".</p> <p>Цель: закреплять у детей</p>	<p>Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?"</p> <p>Цель: развивать умение ходить в заданном</p>	1	

		самостоятельного становления в строй; построения в круг; развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Формировать культурно-гигиенические навыки и начальные представления о здоровом образе жизни.	на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком	предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча	умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и беге.	направлении, развивать умение сохранять равновесие. Дыхательное упражнение "Катилось яблоко мимо сада, мимо града".		
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

				<p>над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>	сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
14	"Мяч в кругу".	Развивать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках;учить навыкам самостоятельного становления в строй; построения в круг. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета	Подвижная игра "Поймай комара". Цель: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.	Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятие. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Паровозик".	1	

				<p>сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p>	<p>(кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2- группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>				
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

				<p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа,подни мают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение:</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
15	"Мой веселый, звонкий мяч".	Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх. Закрепить навыки захватывания мяча двумя ногами, катания мяча сидя-стоя. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p> <p>2). Захватывание мяча двумя</p>	<p>Подвижная игра "Попади в круг".</p> <p>Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Гуси летят».</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p>	1	

				<p>руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить</p>	<p>ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>Подвижная игра "Стой".</p> <p>Цель: упражнять детей в беге, в ловле мяча, меткости.</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение:</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
16	"Волшебный подарок осени".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Катилось яблоко"	1	

		<p>навыкам самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; ходьбы по наклонной доске. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.</p>	<p>одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.</p>	<p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать</p>	<p>касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1- группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе: хождение по наклонной доске. Группы поочередно</p>	<p>детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "У медведя во бору". Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.</p>	<p>мимо сада, мимо града".</p>		
--	--	--	---	---	--	--	--------------------------------	--	--

				<p>флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение:</p>	выполняют упражнения.					
--	--	--	--	---	-----------------------	--	--	--	--	--

				<p>(повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
17	"Щедрая осень".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках , пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; ходьбы по наклонной доске. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с обручем. 1.Исходное положение:с идя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1- группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, созмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Любопытный ёжик".	1	

				<p>положение: (повторить 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу.</p> <p>2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову.</p> <p>2-2 Исходное положение: повторить (3-4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на</p>	<p>двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе:хождение по наклонной доске.</p> <p>Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	к партнёрам по игре.			
--	--	--	--	---	---	----------------------	--	--	--

				колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямитьс я. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				3-4 р).					
18	"Капельки дождя".	Продолжать развивать технику метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; закрепить навыки ходьбы по наклонной доске. Учить умению сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: стоя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходно е	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель игры: учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу. Игра повторяется 2р.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

				<p>положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу.</p> <p>2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову.</p> <p>2-2 Исходное положение: повторить (3-4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени.</p> <p>3-1 Поворот на право, положить</p>	<p>2–3 метра; 2 группе:хождение по наклонной доске.</p> <p>Группы поочередно выполняют упражнения.</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				обруч на пол. 3-2 Выпрямиться. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
19	"Ценность хлеба".	Учить ходить в колонне по одному	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Игровое упражнение	Построение в колонну.	1	

		<p>на носках, пятках. Формировать навыки ходьбы по бревну; бросании и ловле мяча; развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.</p>	<p>ающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение:</p>	<p>упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.</p>	<p>"Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "У медведя во бору". Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Листочки».</p>		
--	--	---	---	--	---	---	---	--	--

				<p>поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение:(повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячик и на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
20	"Круглый каравай".	Учить ходить в колонне по одному на носках, пятках; формировать навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросании и ловле мяча. Развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу. Подвижная игра "Найди себе пару". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	

				<p>колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги</p>		<p>пары.</p> <p>Упражнять в беге, распознавании цветов.</p> <p>Развивать инициативу, сообразительность.</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа,подни мают флажок вверх.</p> <p>3.2.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
21	"Всем нужен хлеб".	Закрепить навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросание и ловлю мяча. Развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог	Подвижная игра "Лови, бросай и не роняй". Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Построение в колонну. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	

		потребности в ней.	колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	<p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,вытян уть вперед, сделать ножницы.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх,ставят мячики на плечо.</p> <p>2.2. Исходное положение:(повтор 4р).</p>	показывает 1- ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	<p>Подвижная игра «Догони меня».</p> <p>Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентировать ся в пространстве; развивать ловкость.</p>			
--	--	--------------------	---	---	--	---	--	--	--

				<p>3. Исходное положение: сидя,ноги врозь,мячик и на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

22	"Скачет по дорожке воробышек".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Учить навыкам самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Развивать навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Формировать культурно-гигиенические навыки и начальные представления о здоровом образе жизни.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Катание мяча друг другу в положении сидя, ноги врозь Дети делятся на две группы, педагог показывает.	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место. Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятия.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Кошка".	1	
----	--------------------------------	--	--	---	---	--	--	---	--

				<p>Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо.</p> <p>2.2.</p> <p>Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячик и на коленях.</p> <p>3.1.</p> <p>Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2.</p> <p>Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
23	"Мы любим прыгать".	<p>Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой.</p> <p>Развивать навыки прыжка, с продвижением вперед; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег.</p> <p>Ходьба в колонну с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.</p> <p>1. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч.</p> <p>1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой.</p> <p>1-2</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя</p> <p>Дети делятся на две группы, педагог показывает.</p>	<p>Подвижная игра "Воробышек и кот".</p> <p>Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.</p> <p>Подвижная игра "По ровненькой дорожке".</p>	<p>Релаксация "Замедленное движение".</p> <p>Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, способствовать сохранению здоровья детей.</p>	1	

		интерес к активной двигательной деятельности.		<p>Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на</p>		<p>Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.</p>			
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

				полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямитьс я. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
24	"Веселый воробей".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг. Закрепить навыки прыжка с продвижением вперед; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя Дети делятся на две группы, педагог показывает.	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место. Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык	Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

				<p>4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо.</p> <p>2.2. Исходное положение:(повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячик и на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p>		<p>отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятие.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
25	"Щедрый петушок".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Развивать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; навыки построения в круг, небольшими группами и всей	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	Подвижная игра "Зайка беленький". Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах.	Малоподвижная игра "Летает – не летает". Цель: развивать реакцию, вестибулярный аппарат, внимание. Дыхательная гимнастика "Петушок". Цель: укреплять	1	

		<p>группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.</p>	<p>дыхания. Перестроение.</p>	<p>вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повтор</p>			<p>физиологическое дыхание у детей. И. п. стоя ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая произносим «Ку-ка-ре-ку». Повторить 3 раз</p> <p>Ходьба в колонне (10-15 сек).</p>		
--	--	--	-----------------------------------	--	--	--	---	--	--

				<p>яется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен,</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
26	"Мы спортивные ребята".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	Подвижная игра "Проползи – не задень". Цель: развивать координацию движений, быстроту реакции; упражнять в беге,	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: развивать умение детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Дыхательная	1	

			<p>дыхания. Перестроение.</p>	<p>вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повтор яется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,дер жат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот","вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повтор</p>		<p>подлезании.</p>	<p>гимнастика "Петушок". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ходьба в колонне (10-15 сек).</p>		
--	--	--	-----------------------------------	--	--	--------------------	--	--	--

				<p>яется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен,</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
27	"Лазание по наклонной лестнице".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице;прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	Подвижная игра "Паучок". Цель: учить детей лазать по наклонной лестнице; увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Дыхательная гимнастика	1	

			<p>дыхания. Перестроение.</p>	<p>вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повтор яется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,дер жат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повтор</p>		<p>действовать по сигналу.</p>	<p>"Хомячок". Цель: развитие способности вдоха носом, плавного, длительного выдоха.</p>		
--	--	--	-----------------------------------	---	--	------------------------------------	---	--	--

				<p>яется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен,</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).</p>					
28	"Мчатся машины".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки ползания под дугу; технику прыжка в длину с	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см. 2). Прыжки	Подвижная игра "Птички и кошка". Цель: упражнять в мягком спрыгивании, приземлении на полусогнутые ноги; в умении	Малоподвижная игра "Светофор". Цель: развивать умение двигаться по сигналу, развивать реакцию, внимание. Дыхательная гимнастика	1	

		<p>места, в плоский обруч, лежащий на земле. Воспитывать первоначальные навыки самообслуживания, представления о здоровом образе жизни.</p>	<p>выравниваем дыхания. Перестроение.</p>	<p>1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение:</p>	<p>на двух ногах, с продвижением вперед, в обруч.</p>	<p>вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры.</p>	<p>"Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.</p>		
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

				<p>(упр.повтор яется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
29	"Крепче держим руль".	<p>Формировать навыки построения в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам); ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. Развивать навыки вползания под гимнастическую</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.</p> <p>1.Исходное положение:сидя на полу, ноги врозь, двумя руками</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии.</p> <p>2). Ползание</p>	<p>Подвижная игра "Автомобили".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам,</p>	<p>Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы".</p> <p>Цель: способствовать тону мышц, подтягивающих свод стоп.</p> <p>Релаксация</p>	1	

		палку на четвереньках.	выравниваем дыхания. Перестроение.	<p>держат обруч.</p> <p>1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой.</p> <p>1-2 Оставить обруч на плечо, через голову.</p> <p>1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу.</p> <p>2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на</p>	на четвереньках по прямой, подлезание под гимнастическую палку.	выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.	"Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка".		
--	--	------------------------	------------------------------------	---	---	---	---	--	--

				<p>голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямитьс я. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение:</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>(повторить 3-4 р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками.</p> <p>4-1 Легкие прыжки на месте.</p> <p>4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p>					
30	"Улицы нашего города".	Продолжать развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки свободной ходьбы по деревянным доскам. Закрепить навыки ползания под дугу; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Координировать двигательную	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сходя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу,	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Дыхательная гимнастика "Паровозик".	1	

		активность и формировать интерес к физической культуре.		рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение:	высотой 40 см.	находить своё место.	Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, «чух-чух-чух». Остановка «ту-тууу». До 30 секунд.		
--	--	---	--	---	----------------	----------------------	--	--	--

				<p>повторить (3-4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени.</p> <p>3-1 Поворот на право, положить обруч на пол.</p> <p>3-2 Выпрямиться.</p> <p>3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол.</p> <p>3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p> <p>4. Исходное положение:</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
31	"Серый зайчик".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; лазания по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск. Учить навыкам самостоятельного построения в круг, из	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцем и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Лазание по наклонной гимнастической доске.	Подвижная игра "Бегите ко мне". Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей внимание.	Малоподвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, используя всю площадь зала. Дыхательная гимнастика "Ветер".	1	

		<p>круга в строй. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.</p>		<p>«найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги</p>						
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

				врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
32	"Прыгай	Продолжать	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Малоподвижная	1	

	<p>выше".</p>	<p>формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Формировать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p>	<p>колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с перезодом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>общеразвивающих упражнений с полотенцем и.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1.</p>	<p>двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p> <p>2). Прыжки в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров</p>	<p>игра "С кочки на кочку".</p> <p>Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.</p>	<p>игра "Мяч в кругу".</p> <p>Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.</p> <p>Построение в колонну.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Листочки»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.</p>		
--	---------------	---	--	--	---	--	--	--	--

				<p>Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
33	"Свободный бег".	Развивать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; навыки построения в круг, небольшими	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Прыжки в длину с	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тону мышц, подтягивающего свод стоп. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться,	1	

		<p>группами и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p>		<p>лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p>	<p>места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров</p>	Бег и прыжки.	<p>стать уверенным, бодрым.</p>		
--	--	--	--	--	---	---------------	---------------------------------	--	--

				<p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				положение: (повтор 3 р).					
34	"Колобок".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой, "змейкой", обходя предметы; навыки бега с одной стороны площадки на другую; лазания по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск. Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцем и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся на две группы, педагог показывает,	Подвижная игра "Бегите ко мне". Цель: упражнять детей в беге, развивать умение бегать по сигналу в одном направлении, внимание.	Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть". Цель: развитие воображения детей, умения играть в коллективе. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	1	

				<p>корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p>	объясняет.					
--	--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--

				<p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
35	"Быстрее, выше, сильнее".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: ноги на ширине ступни,	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках,	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тону мышцам подтягивающих свод стоп. Дыхательная	1	

		<p>Развивать навыки ползания в прямом направлении между расставленными предметами "змейкой".</p> <p>Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.</p>	<p>выравниваем дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>основная стойка.</p> <p>Встать напротив друг друга, держатся за руки.</p> <p>1-1- руки в стороны, сказать "Отлично!".</p> <p>1-2 - поднять руки вверх, ноги на ширине плеч; руки в стороны, сказать: "Отлично!"</p> <p>- вернуться в исходное положение, повторить 3р.</p> <p>2. ноги на ширине плеч, встать спиной друг к другу, вытянуть руки</p>	<p>координирование движения рук и ног.</p> <p>2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами.</p> <p>Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.</p>	<p>ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.</p>	<p>гимнастика "Регулировщик".</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p>		
--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

				<p>вперед. 2-1 - при вытянутых руках вперед поворот на право, сказать "Улы бнись!" 2-2 - поворот на лево, сказать "Улыбнись! " Вернуться в исходное положение(повторить 4 р). 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, встать на расстоянии вытянутой руки; 3-1- Держась за руки,</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				сказать "прыгаем как мячики!"; 3-2- Вторая пара держится за руки, говорит "прыгаем как мячики!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 р).					
36	"Ползание "змейкой".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Развивать навыки ползания в прямом направлении между	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирова ние движения рук и ног.	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: развивать умение детей бегать по кругу, согласов ывать свои движения слушая музыку.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Дыхательная гимнастика	1	

		<p>расставленными предметами "змейкой".</p> <p>Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.</p>		<p>закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4</p>	<p>2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.</p>		<p>"Вырасти большой".</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	---	--	--

				<p>р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				Исходное положение: (повтор 3 р).					
37	"Медведь в спячке".	Формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.	Подвижная игра "Медведь". Цель: приучать детей внимательно слушать, бегать и выполнять и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве. Эстафета «Пограничник». Цель: развивать умение детей подлезать под дугу; быть осторожным и внимательным; приучать их	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

				<p>вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1.</p>		<p>действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
38	"Мишка, Мишка, лежебока!".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантиметров. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Привлекать к	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал,меня	Подвижная игра "Медведь". Цель: приучать детей внимательно слушать, бегать и выполнять и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Снегопад".	1	

		совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.		<p>наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой.</p> <p>(Повторить 4-5 раз</p>	направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.		Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.		
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
39	"Ходьба, меняя направление".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Бег с выполнением определенных</p>	<p>Подвижная игра "Найди свой цвет".</p> <p>Цель: учить детей быстро действовать по</p>	<p>Релаксация "Вибрация".</p> <p>Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным,</p>	1	

		<p>интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантиметров. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.</p>	<p>высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.</p>	<p>положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком</p>	<p>заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.</p>	<p>сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание) Цель: учить детей подлезать под палку, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.</p>	<p>бодрым.</p>		
--	--	--	---	---	---	--	----------------	--	--

				<p>над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
40	"Независимый Казахстан".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по гимнастической скамейке. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч	Основные двигательные упражнения: 1) Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	Эстафета «Передай флажок». Цель: воспитывать коллективные навыки, умение брать, держать, передавать мяч двумя руками, Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Шагом марш!" Встать прямо,ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.	1	

				<p>двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.</p>		<p>навыки ходьбы по гимнастической скамейке.</p>			
41	"Моя Родина - Казахстан".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками.	Основные двигательные упражнения: 1) Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках,	Эстафета "Передай флажок". Цель: развивать умения держать, передавать и брать флажок одной рукой; развивать	Построение в колонну. Релаксация."Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка" Примерно какие есть скинь. Цель: развивать умение детей правильно дышать,	1	

		Учить ходить по гимнастической скамейке. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй.	Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя	координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	внимание, реакцию, умение играть в команде, сопереживать. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: развивать умения детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по	уметь расслабляться.		
--	--	---	---	---	--	--	----------------------	--	--

				руками, прыжки на месте 20-30 сек.		сигналу, находить своё место.			
42	"Я-чемпион".	Учить навыкам катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Катание мячей в ворота (друг другу) с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь.	Подвижная игра "Полосатый мячик". Цель: закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и беге.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонуусу мышц, подтягивающих свод стоп. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

				<p>сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p>	<p>3. Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.</p>				
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

				<p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение:</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
43	"Новый год, новый свет!".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал,	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать равновесие. Игровое упражнение "Пойдем по мостику".	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Самолет". Цель: развивать умение правильно дышать.		

		<p>места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p> <p>Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	Перестроение.	<p>(повторить 6–8 р).</p> <p>1.2. Исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками.</p> <p>2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р).</p> <p>2-2 . Исходное положение.</p> <p>3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.</p>	<p>меня направление.</p> <p>2). Прыжки в длину с места, с продвижение м вперед на 3м.</p>	<p>Цель: упражнять в равновесии (ходьба по бревну, сохраняя равновесие).</p>			
--	--	--	---------------	---	---	--	--	--	--

44	"Чудеса нового года".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Закрепить навыки построения в круг. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя,	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину. Малоподвижная игра «Зайка серый умывается» . Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	
----	-----------------------	---	--	--	---	---	---	---	--

				положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.					
45	"Праздник во дворе".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать равновесие. Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	

		<p>вперед на расстояние 2–3 метра. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.</p>	<p>Перестроение.</p>	<p>(повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.</p>		<p>вперед. Выполнять 20-30 сек.</p> <p>Подвижная игра "Принеси игрушку". Цель: упражнять детей в ходьбе, беге.</p>			
--	--	---	----------------------	---	--	--	--	--	--

46	"Новый мяч".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по бревну. Закрепить навыки построения в круг. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 в положении сидя,	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Быстрая ходьба по бревну.	Игровое упражнение "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Летят мячи".	1	
----	--------------	--	--	--	---	---	---	---	--

				положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.					
47	"Бросание мяча в цель".	Продолжать формировать навыки катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами. 1. Исходное положение: ноги врозь, руки держат атласную ленту, вытянуть руки. 1-1 Поднять руки, помахать влево,	Основные двигательные упражнения. 1). Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх,	Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры:	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	

		рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Перестроение.	<p>вправо (повторить 6-8 р).</p> <p>1-2 Исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение: в положении стоя, держать атласные ленты.</p> <p>2-1 Сесть на пол, положить атласные ленты на плечо; встать, положить атласные ленты на пол (4-5 рет кайталау).</p> <p>2-2 .Исходное положение.</p> <p>3. Взять в одни руки атласные</p>	<p>вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель, вдаль.</p>	упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.			
--	--	--	---------------	--	---	---	--	--	--

				ленты, прыжки на месте 20-30 сек.					
48	"Быстрая ходьба".	Закрепить навыки катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя	Основные двигательные упражнения. 1). Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель, вдаль.	Подвижная игра "Шире шагай". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, с промежуточным шагом. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

				руками. 2-1 в положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, пры жки на месте 20-30 сек.		взора, активизироват ь прослеживающ ую функцию глаза.			
49	"Скользим на санях".	Формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам) ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад с высоким подниманием колен; прыжки с ноги на	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с	Подвижная игра "Догони меня (бег)". Цель: приучать детей бегать легко, на носках; ориентироваться в пространстве, менять движения по	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .	1	

		<p>ногу, прямой галоп. Развивать навыки умение действовать по сигналу. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2.Исходно</p>	<p>ноги на ногу, прямой галоп.</p>	<p>сигналу. Подвижная игра "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах,отталкиваясь от пола.Научить детей организованности, самостоятельности; воспитания интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>			
--	--	--	---	--	------------------------------------	---	--	--	--

				<p>е положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4.Исходно е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2.Исходно е</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).</p>					
50	"Мы любим кататься".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с	Подвижная игра "Через ручеек". Цель: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.	Подведение итогов. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	

		<p>позитивных взаимоотношений.</p>	<p>приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2.Исходно</p>	<p>ноги на ногу, прямой галоп.</p>	<p>Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.</p>			
--	--	------------------------------------	---	--	------------------------------------	---	--	--	--

				<p>е положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4.Исходно е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2.Исходно е</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).</p>					
51	"Наш веселый каток".	Формировать навыки бега в разных направлениях; навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с	Подвижная игра "Бегите к флажку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	

			<p>приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2.Исходно</p>	<p>ноги на ногу, прямой галоп.</p>	<p>выполнять бег в разных направлениях.</p> <p>Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть". Цель: развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе.</p>			
--	--	--	---	--	------------------------------------	---	--	--	--

				<p>е положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4.Исходно е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2.Исходно е</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).					
52	"Танцуют снежинки".	Формировать навыки бега в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Воспитывать интерес	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвив ающих упражнений с погремушка ми. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разных направлениях, в быстром темпе (до 10 – 20 метров). 2). Подпрыгиван ие на двух	Подвижная игра "Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего,	Дыхательное гимнастика "Пружинка". Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в	1	

		к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2.Исходно	ногах (ноги вместе – ноги врозь).	быстро убежать, находить свое место.	коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в И.п: (вдох). Повторить 6-8 раз.		
--	--	---	--	--	-----------------------------------	--------------------------------------	---	--	--

				<p>е положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4.Исходно е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2.Исходно е</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).					
53	"Кругом белым-бело".	Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки сохранения равновесия при ходьбе, по веревке лежащей на полу. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю (по	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально на полу. 2).	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве,	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

		зрительным ориентирам).	приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2.Исходно	Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.	развивать фиксацию взора.			
--	--	-------------------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

				<p>е положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4.Исходно е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2.Исходно е</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).</p>					
54	"Веселые танцы".	Продолжать формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки лазанья под дугой. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю (по зрительным ориентирам).	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально на полу. 2). Ползание	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве,	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: развивать умение детей расслабляться, восстанавливать силы.	1	

		<p>Воспитывать волевые качества.</p>	<p>приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2.Исходно</p>	<p>на четвереньках, подлезание под дугу. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.</p>	<p>развивать фиксацию взора.</p>			
--	--	--------------------------------------	---	--	---	----------------------------------	--	--	--

				<p>е положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4.Исходно е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2.Исходно е</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).					
55	"Ленивый мишка".	Продолжать формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Развивать навыки бросания мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх; навыки сохранения	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Бросание мяча двумя руками от груди вверх. 2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умения метать по сигналу мячом в центр большого круга, лежащего на полу, обруча.	Дыхательное гимнастика "Каша кипит". Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая	1	

		<p>равновесия при ходьбе по прямой дорожке. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на</p>	<p>Дети делятся на две группы, педагог показывает технику, объясняет.</p>	<p>Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.</p>	<p>воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.</p>		
--	--	---	---	---	---	---	--	--	--

				<p>левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
56	"Мишка любит спать".	Закрепить навыки бега в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; навыки хождения по прямой дорожке. Воспитывать волевые качества.	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р).	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. 2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия.	Подвижная игра "Догони меня". Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, ориентировать ся в пространстве; развивать ловкость. Малоподвижна я игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствов ать навык отталкивания мяча, учить ориентировать ся в пространстве, развивать	Релаксация “Вибрация”. Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	

				<p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем</p>	<p>фиксацию взора, активизироват ь прослеживающ ую функцию глаза.</p>			
--	--	--	--	---	---	--	--	--

				<p>лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
57	"Следы зверей".	<p>Формировать навыки бега в быстром темпе (до 10 – 20 метров); лазания под дугой. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать</p>	<p>Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами.</p> <p>1. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров).</p> <p>2). Лазанье</p>	<p>Подвижная игра «Двигаемся как животные». Цель: учить детей подражать</p>	<p>Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки</p>	1	

		дружеские взаимоотношения.	колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».	под дугой.	движениям животных, четко выражая в том или ином основном виде движений; развивать общую группу мышц, отзывчивость, эмоциональность. Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры; развивать у детей ловкость и умение пролезать под дугу.	напряжения и восстанавливать равновесие.		
--	--	----------------------------	---	---	------------	---	--	--	--

				<p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
58	"Птицы-наши друзья".	Продолжать формировать навыки подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); навыки метание в вертикальную цель правой и левой рукой; совершенствовать двигательные умения и навыки.	Построение в шеренгу. Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам); ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров). 2). Метание в горизонтальную цель, вдаль.	Подвижная игра: "Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место. Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель:	Дыхательная гимнастика «В лесу». Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	

			<p>Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p>		<p>развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
59	"Поможем птицам зимой".	Продолжать формировать навыки бега в быстром темпе; навыки	Построение в шеренгу. Построение в строй,	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1).	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель:Развиват	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку". Цель: развитие	1	

		метания в вертикальную цель правой и левой рукой; воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам); ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх,	Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	ь координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.	плавного, длительного выдоха. Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .		
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди,</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
60	"Снегирь".	Продолжать формировать навыки; навыки метания в горизонтальную цель, вдаль; развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу воспитателя, внимание.	Построение в шеренгу. Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам); ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2.	Основные двигательные упражнения. 1). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз	1	

			Перестроение.	<p>Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой.</p> <p>(Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат</p>						
--	--	--	---------------	---	--	--	--	--	--	--

				<p>руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
61	"Ходьба приставным шагом".	<p>Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед; прыжки с ноги на ногу, прямой галоп; навыки метания мяча в горизонтальную цель. Развивать двигательную активность детей, интерес к физической деятельности.</p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети вытягивая руки вперед</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.</p> <p>2). Метание мяча в горизонтальную цель.</p>	<p>Упражнение по профилактике плоскостопия «Катание мячика ногами попеременно».</p> <p>Цель: развивать мышцы стопы, координацию.</p> <p>Подвижная игра "Ежик".</p>	<p>Упражнение на дыхание «Дудочка».</p> <p>Воздух мы сейчас вдохнём, В дудку мы дудеть начнём.</p> <p>И.П. ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>1 – вдох, подняться на носки руки через стороны поднести к губам.</p>	1	

			<p>Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.</p>	<p>раскрывают ладонь, произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение ноги: врозь, корпус с прямой, держат кубики на уровне груди.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на</p>		<p>Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала.</p>	<p>2 – выдох с произнесением «ду-у-у», вернуться в исходное положение: (4 раза)</p>		
--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

				<p>левой стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен,</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
62	"Катание мяча в ворота".	<p>Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед; навыки бега в разных направлениях; навыки метания мяча в горизонтальную цель. Развивать двигательную активность детей, интерес к физической</p>	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу,</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад.</p> <p>2). Метание мяча в горизонтальн</p>	<p>Подвижная игра "Быстрый мяч".</p> <p>Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой".</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>И.п: стоя прямо, ноги вместе.</p>	1	

		деятельности.	в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение:	ую цель.		Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз		
--	--	---------------	---	--	----------	--	--	--	--

				<p>(упр.повторяется на левой стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корп</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто рить 3р).</p>					
63	Свернувшийс я в клубок ежик".	Учить детей ходьбе приставным шагом вперед; прыжкам с ноги на ногу; бросанию мяча в даль. Продолжать формировать навыки бега в разных направлениях. Координировать	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках,	Комплекс общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с ноги на ногу. 2). Бросание мяча вдаль.	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе.	1	

		двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.	приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2.		сигналу педагога.	Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз		
--	--	--	--	---	--	-------------------	--	--	--

				<p>Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2.</p> <p>Исходное положение (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение:</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
64	"Я - будущий солдат".	Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; ходьбе приставным шагом назад; через подвижные игры развивать навыки	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в высоту через веревку, приземляясь двумя ногами.	"Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в	Дыхательная гимнастика "Самолет". Цель: развивать умение правильно дышать.	1	

		бросания мяча вдаль, в горизонтальную цель.	колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят	2). Бросание мяча вдаль.	определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Самолет,лети!" Цель: приучать детей согласовывать свои движения с произносимым и словами.			
--	--	---	--	--	--------------------------	---	--	--	--

				<p>"вот", "вот".</p> <p>2.2.</p> <p>Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2.</p> <p>Исходное положение (повторить 3р).</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
65	"Аэродром".	Учить детей навыкам лазанья под дугой; ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом назад.	Подвижная игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным,	1	

		<p>Совершенствовать через подвижные игры навыки бега в разных направлениях. Воспитывать устойчивый интерес к физической культуре.</p>	<p>с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, затем бег врассыпную. Построение в колонну, перестроение.</p>	<p>положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на</p>	<p>2). Ползание на четвереньках, подлезание в обруч, расположенно го вертикально на полу.</p>	<p>выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катанию мяча прямо в цель.</p>	<p>бодрым.</p>		
--	--	---	---	--	---	--	----------------	--	--

				плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди,					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
66	"Буду летчиком".	Формировать навыки бега в разных направлениях; метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Развивать двигательную активность детей, интерес к физической деятельности.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, затем бег враспынную. Построение в колонну, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Ползание на четвереньках по прямой, лазание дугу.	Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег враспынную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

				<p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
67	"Крутим педали".	Учить детей ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад; лазанью по гимнастической стенке. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога,	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча в положении сидя. 2). Ходьба "змейкой" между расставленными	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентироваться в пространстве. Упражнение	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Насос". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	1	

		внимание.	Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р).	предметами.	"Велосипед". Цель: развивать ловкость, выносливость, и умение выполнять упражнение правильно. И.П.: лёжа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются в пол. "Кручение педалей".			
--	--	-----------	--	---	-------------	--	--	--	--

				<p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

68	"Едем, едем на велосипеде".	Продолжать формировать навыки метания в горизонтальную цель правой рукой; навыки вползания в дугу. Развивать навыки бега в разных направлениях. Учить действовать по сигналу педагога. Прививать интерес к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по кругу. Прыжки на месте; ноги вместе - ноги врозь. Бег с переходом в ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мешком. 1. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке. 1.1. Поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой и.п. 1.2. Повторить (4-5 раз.) 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы. 2.1. присесть, положить мешочек,	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Лазание по гимнастической стенке.	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. . Подвижная игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катанию мяча	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	
----	-----------------------------	---	--	--	---	---	--	---	--

				<p>встать, сказать «Нет!»</p> <p>2.2.Присест ь, взять сказать «Вот!»</p> <p>Повторить (4-6 раз.)</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь.</p> <p>3.1. Наклонитьс я, положить мешочек между ног у носочков.</p> <p>3.2. Исходное положение: наклониться , взять.</p> <p>Повторить(5 -6 раз.)</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мешочек лежит</p>		прямо в цель.				
--	--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--

				<p>между ног, упор рук сзади.</p> <p>4.1. Ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!»</p> <p>Повторить (5-6 раз.)</p> <p>4.2. Встать, прыжки на месте.</p> <p>Мешочек в одной руке.</p>					
69	"Велосипед".	<p>Продолжать формировать навыки ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами; навыки метания в даль в положении сидя.</p> <p>Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по кругу.</p> <p>Прыжки на месте; ноги вместе - ноги врозь.</p> <p>Бег с переходом в ходьбу.</p> <p>Ходьбы с выравниванием дыхания.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Метание в горизонтальную цель правой рукой.</p> <p>2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу.</p>	<p>Подвижная игра "Воробышки в гнздышках".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, перешагивание через обруч, ориентировать</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Часики".</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p>	1	

		<p>по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.</p>	<p>Перестроение.</p>	<p>ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой</p>		<p>ся в пространстве, использовать всю площадь зала.</p> <p>Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.</p>			
--	--	--	----------------------	---	--	--	--	--	--

				<p>стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
70	"Закаляйся!".	Продолжать формировать навыки ходьбы прямой дорожке, сохраняя равновесие; навыки ходьбы приставным шагом вперед; приставным шагом назад. Развивать навыки бега в разных направлениях; навыки вползания в обруч,	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча друг другу в положении сидя. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п. стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться,	1	

		<p>расположенного вертикально на полу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.</p>	<p>одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.</p>	<p>положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное</p>		<p>взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.</p> <p>Подвижная игра "Через ручеек". Цель: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.</p>	<p>подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!</p> <p>Повторить 4-5 раз.</p>		
--	--	--	---	--	--	---	---	--	--

				<p>положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

71	"Прыгаем как кенгуру".	Формировать навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки метания в горизонтальную цель, вдаль правой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед; приставным шагом назад, руки на поясе. 2). Ходьба по прямой дорожке между двумя параллельным и линиями.	Подвижная игра "Принеси игрушку". Цель: упражнять детей в ходьбе, беге. Подвижная игра «Кот и воробышки» Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Тихая спокойная музыка. Колыбельная "Пушистые облачка".	1	
----	------------------------	---	---	---	---	---	--	---	--

				<p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр.повтор яется на левой стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				рить 3р).					
72	"Здоровый образ жизни".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки метания в даль в положении сидя; навыки прыжка двумя ногами, продвигаясь вперед. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: основная стойка. 1.1. Вытянуть руки в стороны, поднять - опустить. 2. Исходное положение: согнуть руки, лечь корпусом вниз. 2.1. Вытянуть руки вперед, показать шишки; смотреть прямо, поло	Основные двигательные упражнения. 1). Метание в горизонтальную цель, вдаль правой рукой. 2). Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	Подвижная игра "Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра "Прокати и догони". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, прокатывать мяч правой и левой рукой, выполнять бег в прямом направлении.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

				<p>жить шишки на плечо. 3. Исходное положение: руки в стороны, лечь на спину. Поднять руки и ноги одновремен но, коснуться руками стопы. 3.1. Исходное положение. 4. Исходное положение: основная стойка. 4.1. Взять в руки шишки, легкие прыжки на месте. Ходьба на месте.</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

73	"Стойкость - это сила".	Формировать навыки сохранения равновесия при ходьбе по дощечкам. Развивать навыки ходьбы приставным шагом вперед. Во время подвижной игры закрепить навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее. Воспитывать волевые качества.	Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег, ходьба. Выравнивание дыхание. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание по наклонной доске. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Подвижная игра "Поезд". Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать, быть внимательным и. Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.	1	
----	-------------------------	---	---	--	---	---	---	---	--

			<p>плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками.</p> <p>2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в</p>	<p>врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала.</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

74	"Прыгни высоко".	Формировать навыки бега в быстром темпе (10-20 метр); навыки ловли мяча двумя руками. Развивать навыки сохранения равновесия при ходьбе по дощечкам.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечке. 2). Ходьба приставным шагом вперед.	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	
----	------------------	--	---	--	--	--	---	---	--

				плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхиваю т погремушка ми. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь,руки в	с произносимым и словами.			
--	--	--	--	--	---------------------------------	--	--	--

				<p>стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

75	"Смелый как ласточка".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки прыжка в высоту, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); построения в круг, из круга в строй.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине	Основные двигательные упражнения. 1). Бега в быстром темпе (10-20 метр). 2). Ловля мяча двумя руками.	Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей ловить мяч брошенный педагогом и бросать его обратно. Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	
----	------------------------	---	---	--	---	--	---	---	--

				плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхиваю т погремушка ми. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь,руки в					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

76	"Бежит ручей".	Учить детей навыкам катания мяча в горизонтальную цель. Развивать через подвижные игры навыки быстрого бега; навыки бега в разном направлении. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание в прямом направлении 4-6 м. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Подвижная игра "Через ручеек". Цель: развивать умения в ходьбе по огороженной поверхности, развивать чувство равновесия. Подвижная игра "Лягушки-попрыгушки". Цель: упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".	1	
----	----------------	--	---	--	---	---	---	---	--

				плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхиваю т погремушка ми. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь,руки в					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

77	"Весенние ручки".	Продолжать формировать навыки прыжка двумя ногами(ноги вместе). Развивать навыки быстрого бега, ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога, внимание.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разном направлении по сигналу. 2). Катание мяча в горизонтальную цель.	Подвижная игра "Мыши и кот". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?". Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-и-и-з"".	1	
----	-------------------	---	---	--	--	--	--	---	--

				<p>шарами.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Поворот на лево, машут шарами.</p> <p>2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение:</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p>					
78	"Чистый родник".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом направлении 4-6м; катание мяча в положении сидя; навыки построения в	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.</p> <p>1.1. Поднимают шары в верх, машут</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Быстрый бег.</p> <p>2). Прыжки двумя ногами(ноги вместе).</p>	<p>Подвижная игра "Зайка серый умывается".</p> <p>Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед,</p>	<p>Построение в колонну. Релаксация."Бубенчик".</p> <p>Колыбельная "Пушистые облачка".</p>	1	

		строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).		<p>руками.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.</p> <p>2.1. Поворот на право, машут шарами.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Поворот на лево, машут шарами.</p> <p>2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на</p>		<p>использовать всю площадь зала.</p> <p>Малоподвижная игра "Мяч в кругу".</p> <p>Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

79	"С праздником Наурыз!".	Продолжать учить навыкам построения в строю, находить свое место в строю. Развивать навыки прыжка двумя ногами (ноги вместе). Познакомить детей с национальной игрой "Ақшамшық".	Построение в колонну по одному. Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. Бег в непрерывном медленном темпе (в течение 50-60 сек.), затем темп музыки увеличивается дети бегут быстрее. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут	Основные двигательные упражнения. 1). Бег по кругу, держась за руки. 2). Ползание в прямом направлении 4-6м.	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: упражнять действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, ориентироваться в пространстве. Подвижная игра "Мы топаем ногами". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег по кругу.	Дыхательная гимнастика "Дерево на ветру". Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п. сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.	1	
----	-------------------------	--	--	--	--	---	---	---	--

				<p>шарами.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Поворот на лево, машут шарами.</p> <p>2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение:</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p>					
80	"Весеннее равенство".	Продолжать формировать сохранение равновесия при ходьбе по веревке. Развивать навыки быстрого бега. Привить интерес к национальным играм.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.</p> <p>1.1. Поднимают шары в верх, машут</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Построение в строй: находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).</p> <p>2). Прыжки двумя ногами (ноги вместе).</p>	<p>Подвижная игра "Зайка серый умывается".</p> <p>Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед,</p>	<p>Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина".</p> <p>Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.</p>	1	

			<p>руками.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.</p> <p>2.1. Поворот на право, машут шарами.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Поворот на лево, машут шарами.</p> <p>2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на</p>		<p>использовать всю площадь зала.</p> <p>Малоподвижная казахская игра "Ақшамшық".</p> <p>Цель: развивать внимательность и умение действовать по сигналу.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

81	"Наурыз-начало года".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег. 2). Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.	Подвижная игра "Перетягивание каната". Цель: развитие силы, ловкости, выносливости, двигательных и коммуникативных способностей. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.	1	
----	-----------------------	---	---	---	---	--	---	---	--

				<p>шарами.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Поворот на лево, машут шарами.</p> <p>2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение:</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p>					
82	"Мы умелые ребята".	Продолжать формировать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра. Развивать навыки построения в строй, навыки катания мяча в горизонтальную цель.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, бег со сменой темпа. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>1.1. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки с места на двух ногах через веревку, лежащую на полу.</p> <p>2). Ползание по наклонной доске.</p>	<p>Подвижная игра "Мыши в кладовой".</p> <p>Цель: упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Малоподвижная игра "Поровненькой</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Надуй шарик".</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>И.п. ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и</p>	1	

				<p>положение: поднять руки вверх, встряхиваю т пластиковы е шары двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхиваю т пластиковы ми шарами. 2.2. Исходное положение.</p>		<p>дорожке". Цель: развивать у детей согласованнос ть движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.</p>	<p>выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш».</p>		
--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

				<p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т пластиковы ми шарами.</p> <p>2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, подн ять руки вверх, встряхнуть пластиковы ми шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение:</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>(повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
83	"Прыжки с ноги на ногу".	Продолжать формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Развивать навыки прыжка с ноги на ногу. Закрепить основные двигательные упражнения во время подвижной игры.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному,	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Метание мяча на расстоянии 1-1,5 метра. 2). Катание мяча в горизонтальную цель по команде дети за	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки	1	

			выравнивание дыхания. перестроение.	<p>Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить</p>	<p>педагогом бегают в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал.</p> <p>После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.</p>	<p>Малоподвижная игра "Тишина".</p> <p>Цель: упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.</p>	<p>вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!</p> <p>Повторить 4-5 раз.</p>		
--	--	--	-------------------------------------	---	--	--	---	--	--

				<p>другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
84	"Танцуем Айголек".	Продолжать формировать навыки	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра "Веселые	Построение в колонну.	1	

		бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки прыжка в высоту, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); лазания по наклонной лестнице. Продолжать учить навыкам построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег, ходьба. Выравнивание дыхание. Перестроение.	ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение:	упражнения. 1). Ходьба приставным шагом назад по прямой. 2). Прыжки с ноги на ногу. По команде идут за педагогом приставным шагом вперед, затем приставным шагом назад в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.	прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Игра малой подвижности "Найди свой цвет". Цель: упражнять в умении ориентировать ся в пространстве, находить соответствующий цвет.	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		
--	--	---	---	--	---	---	---	--	--

				<p>поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
85	"Космонавты - наша гордость".	Продолжать учить навыкам ходьбы с высоким подниманием колен. Развивать навыки быстрого бега (10-20 метр) . Совершенствовать навыки вползания в дугу. Воспитывать интерес к физической деятельности.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах через веревку. 2). Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен.	Подвижная игра "Самолеты". Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу. Игровое упражнение "Кенгуру".	Дыхательная гимнастика "Пузырики". Дети делают глубокий вдох через нос, надуют «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторяют 2-3р.	1	

				<p>флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь,</p>		<p>Цель: отрабатывать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p>			
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

				<p>флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
86	"Космические чудеса".	Продолжать совершенствовать навыки прыжка двумя ногами;навыки ходьбы с высоким подниманием колен. Развивать навыки катания мяча двумя руками. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег (10-20 метр). 2). Подлезание под дугу.	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

		<p>позитивных взаимоотношений.</p>	<p>сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же</p>		<p>направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.</p> <p>Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>			
--	--	------------------------------------	--	--	--	---	--	--	--

				<p>выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходно е положение: (повтор 3 р).					
87	"Волшебный	Закрепить навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Построение в	1	

	космос".	бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное	двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки двумя ногами. 3). Катание мяча двумя руками в "воротца".	игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентироваться в пространстве. Подвижная игра "Птица и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала.	колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.		
--	----------	--	--	---	---	---	--	--	--

				<p>положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
88	"Земля-наш общий дом".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке; подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).Привлек	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер	Основные двигательные упражнения 1). Ходьба по прямой с мешочком на голове, сохраняя равновесие. 2). Прыжки на двух ногах через веревку с продвижением вперед.	Подвижная игра "Кот и мыши", Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга; упражнять в беге с ловлей. Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость,	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторяем 4-5р	1	

		<p>ать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>		<p>колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги</p>		<p>закреплять навыки прыжков в длину.</p>			
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

				<p>врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
89	"Берегите нашу планету!".	<p>Формировать навыки прыжка двумя ногами (ноги врозь); навыки метания мяча через сетку.</p> <p>Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен.</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.</p> <p>- Исходное положение: ноги врозь, руки вниз.</p> <p>- вытянуть</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки двумя ногами (ноги врозь).</p> <p>2). Метание мяча через сетку правой и левой рукой.</p>	<p>Подвижная игра "Веселые прыжки".</p> <p>Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу.</p> <p>Игровое</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Часики".</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.</p>	1	

			<p>пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза).</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>руки в стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки на уровне груди произнести: "р-р-р" - руки в стороны - исходное положение: произнести "вниз". - крутить руки на уровне груди. <p>"Стучим по коленкам".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сзади. <p>1-2- наклоны в право, постучать по коленке.</p> <p>3-4- Исходное</p>		<p>упражнение "Поймай мяч".</p> <p>Цель: Совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать остроту зрения.</p>	<p>Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p>		
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

				<p>положение: наклоны влево, постучать по коленке. "Поглажива ние". - Исходное положение: сидя на полу,ноги врозь,руки в стороны. - Поглаживат ь правой ногой левую ногу. 3-4 р. - 4-5 р. Исходное положение. "Смотрим на носочки". - Исходное положение: сидя на коленках, руки на поясе (сзади, на плечах). - 1-2-</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				повернуться назад, посмотреть на пятки. - 3-4- исходное положение.					
90	"В колыбели Матери-Земли".	Продолжать формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; навыки бега в рассыпную. Развивать равновесие и координацию.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".	Основные двигательные упражнения. 1). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2). Бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу.	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога. Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать меткость, глазомер, навыки метания предмета в горизонтальную	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.	1	

				<p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок</p>		ю цель.			
--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--

				<p>держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение:</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				(повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
91	"Почки на веточках".	Закреплять навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцем и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по наклонной доске(высота 20-30см). 2). Метание в вертикальную цель в прыжке вверх.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать мяч в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию	Дыхательная гимнастика "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п: стоя или сидя, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову –	1	

		потребности в ней;соблюдения правил в играх.	колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	<p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой</p>		<p>движений и ловкость.</p> <p>Подвижная игра "Лови, бросай, не роняй".</p> <p>Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.</p>	выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2.</p> <p>Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1.</p> <p>Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
92	"Яблоня под нашим окном".	Закреплять навыки быстрого бега (10-20 метр); навыки ходьбы по веревке, сохраняя равновесие. Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен. Воспитывать чувство коллективизма.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу (умение находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). 2). Ползание одним боком в обруч, расположенно го вертикально на полу.	Подвижная игра "Воробышки в гнездышках". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, перешагивание через обруч, ориентировать ся в пространстве, использовать всю площадь зала. Подвижная игра "Поезд". Цель: упражнять детей выполнять	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х- х-х-х». Повторяем 4-5р	1	

				<p>положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и</p>	<p>ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
93	"Веточка тополя".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег (10-20 метров). 2). Ходьба по веревке, сохраняя	Подвижная игра "Автомобили". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		<p>наклонной доске высотой 20-30см; навыки метания в цель с подпрыгиванием; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней; соблюдения правил в играх.</p>	<p>выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2.</p>	<p>равновесие.</p>	<p>цветовым сигналам, выполнять бег в рассыпную, использовать все пространство зала.</p> <p>Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.</p>			
--	--	--	---	--	--------------------	---	--	--	--

				<p>Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2.</p> <p>Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1.</p> <p>Полотенце</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
94	"В кругу друзей".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки прыжков в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); навыков сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцем и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в плоский обруч, лежащий на земле. 2). Ходьба с мешочком на голове по прямой, сохраняя равновесие.	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать умение детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в строю. Подвижная игра "Бег в обруче". Цель:	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		<p>деятельности и потребности в ней.</p>		<p>положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся</p>		<p>развивать умение двигаться в паре, в обруче, развивать умение координировать движения с товарищем.</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
95	"Вместе дружная семья".	Закрепить навыки бега в рассыпную; навыки подлезания под дугу. Воспитывать интерес	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	Основные двигательные упражнения. 1). Бросание мяча на	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина".	1	

		к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать	расстоянии 1-1,5 метра. 2). Прыжки с ноги на ногу, двумя ногами.	детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей в умении ловить мяч брошенный педагогом и бросать его обратно.	Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		
--	--	---	---	--	--	---	---	--	--

				<p>флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4.</p> <p>Исходное положение: то же</p> <p>выполнить другой рукой.</p> <p>(Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1.</p> <p>Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2.</p> <p>Исходное положение:</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>(повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
96	"Мы - дружбой сильны".	Развивать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра; навыки прыжка с ноги на ногу, двумя ногами. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Бег враспынную, построение с колонну или круг по сигналу. 2). Подлезание под дугу на четвереньках.	Эстафета "Пограничник" . Цель: развивать умение детей подлезать под дугу; быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. Подвижная игра "Птички". Цель: упражнять детей в умении действовать по сигналу педагога, бегать в	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п: ребёнок сидит «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик,	1	

				<p>положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2.</p>		<p>разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.</p>	<p>из которого выпустили воздух.</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
97	"Защитники Отечества".	Закрепить навыки медленного бега (50-60сек.); прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); развивать навыки бросания мяча вдаль.	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.</p> <p>1.1.</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). При ходьбе остановка и приседание по сигналу.</p> <p>2). Метание мяча по вертикальной цели с подпрыгиван</p>	<p>Подвижная игра "Зайцы и волк".</p> <p>Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в</p>	<p>Упражнение для релаксации "Тишина".</p> <p>Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие. Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!</p>	1	

			<p>Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение</p>	<p>Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить</p>	<p>ием.</p>	<p>приседании, ловле.</p> <p>Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.</p>	<p>Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать.</p>		
--	--	--	---	--	-------------	---	--	--	--

				<p>другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).</p>					
98	"С чего начинается	Закрепить навыки медленного бега	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра "Кот и	Дыхательная гимнастика	1	

	Родина".	(50-60сек.); влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; развивать двигательную активность детей, интерес к физкультурной деятельности.	одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	ающих упражнений с цветами. 1. Исходное положение: ноги слегка открыты, корпус прямой, руки держат цветы. 1-1 - не сгибая рук, поднять в верх, помахать. 1-2 - опустить руки, плавные движения рук. 1-3 - исходное положение (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз.	упражнения. 1). Медленный бег (50-60сек.) с переменной направленности по сигналу. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	воробышки". Цель: упражнять детей выполнять прыжки с высоты. Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.	"Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п. стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.		
--	----------	--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>2-1 - левую ногу вперед, поворот корпуса вправо, круговые движения кистями рук; правую ногу вперед, поворот корпуса налево, круговые движения кистями рук.</p> <p>2-2 - исходное положение (повторить 3-4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, положить двумя руками цветы на колени.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>3-1 - руки в стороны, приседание.</p> <p>3-2 - выпрямиться.</p> <p>3-3 - руки в стороны, приседание.</p> <p>3-4 - исходное положение: (повторить 3-4 р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, руки на уровне груди.</p> <p>4-1 - легкие прыжки на месте.</p> <p>4-2 - исходное положение (повторить 3-4 р).</p>					
99	"Вместе дружная семья".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных	Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Зайцы и волк".	Упражнение для релаксации "Тишина".	1	

		заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен: метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	упражнений с цветами. 1. Исходное положение: ноги слегка открыты, корпус прямой, руки держат цветы. 1-1 - не сгибая рук, поднять в верх, помахать. 1-2 - опустить руки, плавные движения рук. 1-3 - исходное положение (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз. 2-1 - левую	1). Медленный бег (50-60сек.) со сменой направления по сигналу. 2). Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.	Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.	Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать		
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>ногу вперед, поворот корпуса вправо, круговые движения кистями рук; правую ногу вперед, поворот корпуса налево, круговые движения кистями рук. 2-2 - исходное положение (повторить 3-4 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, положить двумя руками цветы на колени. 3-1 - руки в</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>стороны, приседание. 3-2 - выпрямиться. 3-3 - руки в стороны, приседание. 3-4 - исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, руки на уровне груди. 4-1 - легкие прыжки на месте. 4-2 - исходное положение (повторить 3-4 р).</p>					
100	"Весенние цветы".	Закрепить навыки бега в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Бег по	Подвижная игра "У медведя во бору."	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать	1	

		<p>метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>	<p>колонне по одному друг за другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх,</p>	<p>сигналу в заданном направлении и в рассыпную. 2). При ходьбе остановка и приседание по сигналу.</p>	<p>Цель: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения; упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.</p>	<p>силу вдоха и выдоха. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди,</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
101	"Бабочки проснулись".	Закрепить навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; навыки бега непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.); лазанья под дугу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять колени,	Основные двигательные упражнения. 1). Бег непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.). 2). Подлезание под дугу на четвереньках.	Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег враспынную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель:	Дыхательная гимнастика "Одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.	1	

			<p>встать, руки сзади.</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку.</p> <p>4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу,</p>		<p>тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.</p> <p>И.п.: стоя. Стрелки в часиках живут И по кругу всё идут. Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.					
102	"В поле за цветами".	Закрепить навыки бега в разном направлении; прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); Развивать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров). 2). Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра.	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	

			Перестроение.	<p>обнять колени, встать, руки сзади.</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку.</p> <p>4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить.</p>	направлении, развивать умение сохранять равновесие.				
--	--	--	---------------	---	---	--	--	--	--

				Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.					
103	"Едет трактор".	Закрепить навыки бега, соблюдая интервал, меняя направление; в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу, лазанья под дугой, влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки построения в строю, находить свое место	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, друг за другом, на носках. Бег со сменой темпа в медленном (50-60сек) и быстром темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз. 2). Прыжки в плоский обруч, лежащий на полу.	Подвижная игра "Цветные автомобили". Цель: развивать зрительное внимание; ориентацию в пространстве; формировать потребность в двигательной активности. Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: развитие ходьбы и бега.	Дыхательная гимнастика "Насос". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.	1	

		<p>в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать желание заниматься физической культурой.</p>		<p>пластиковые шары двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают пластиковые шарами. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты</p>						
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>налево, встряхиваю т пластиковы ми шарами. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть пластиковы ми шарами. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
104	"Труд весной".	Закрепить навыки бега непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; метания мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Построение в колонну по одному по сигналу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег.</p> <p>Ходьба с</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Подлезание в обруч боком, расположенного вертикально на полу.</p> <p>2). Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Игровое упражнение "Попади в круг".</p> <p>Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Релаксация "Бубенчик".</p> <p>Цель: развивать умения детей расслабляться, восстанавливать силы.</p>	1	

			<p>выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>руки вверх, встряхиваю т погребушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхиваю т погребушка ми. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение:</p>		<p>Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: тонизирует мышцы, подтягивающ и е свод стоп. Исходное положение: стоя Стрелки в часах живут, И по кругу всё идут. Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.</p>			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

				<p>повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь,руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе,</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
105	"Мы любим трудиться".	Закрепить навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. Развивать навыки бега в рассыпную; навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Построение в колонну по одному по сигналу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег. Ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в рассыпную, построение в круг (в колонну) по сигналу. 2) Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.	Подвижная игра "Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с	1	

			<p>выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади.</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку.</p> <p>4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками</p>		<p>разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу , находить своё место.</p>	<p>выдохом ребенок говорит ""Вни-и-и-з"".</p>		
--	--	--	---	--	--	---	---	--	--

				<p>упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.</p>					
106	"Закаляемся летом".	Закрепить навыки бега соблюдая интервал, меняя направление; в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь), в глубину (с высоты	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по прямой с остановками в приседании на корточки по сигналу. 2). Прыжки в длину с места.	Подвижная игра "Кошка и мыши". Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони	1	

		15–20 сантиметров); навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать желание заниматься физической культурой.	медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают пластиковые шары двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают пластиковые шарами. 2.2. Исходное		Игровое упражнение "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, с продвижением вперед.	перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш».		
--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

				<p>положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т пластиковы ми шарами. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть пластиковы ми шарами. 3.2. Исходное</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: пластиковы е шары сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
107	"Лето, лето ты какого цвета?".	Продолжать развивать навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп; навыки бросания мяча двумя руками через сетку. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, друг за другом, на носках. Бег со сменой темпа в медленном	Комплекс общеразвив ающих упражнений без предмета. 1. Исходное положени: ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения 1). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп. 2). Бросание мяча двумя руками через сетку от груди.	Упражнение "Мяч через сетку". Цель: упражнять в бросании мяча через сетку, учить действовать по сигналу.	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над	1	

		<p>позитивных взаимоотношений.</p>	<p>(50-60сек) и быстром темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>на уровне груди, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку.</p>		<p>Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать умение прокатывать мяч по прямой в цель; развивать глазомер, меткость.</p>	<p>головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-и-и-з"".</p>		
--	--	------------------------------------	--	--	--	---	---	--	--

				<p>4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить.</p> <p>5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.</p>					
108	"Веселые каникулы".	Продолжать развивать навыки ходьбы через дощечку, сохраняя равновесие; навыки прыжка двумя ногами (ноги врозь); лазанья под дугу. Привлекать к	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед,	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками.</p> <p>1. Исходное положение:</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Ходьба с перешагиванием через дощечку, сохраняя равновесие.</p>	<p>Подвижная игра "Зайцы и волк".</p> <p>Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу,</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Релаксация "Бубенчик".</p> <p>Цель: развивать умение управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать</p>	1	

		совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	<p>ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.</p>	<p>стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погребушки двумя руками.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхиваю</p>	<p>2). Прыжки двумя ногами (ноги врозь) с продвижением вперед.</p>	<p>упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.</p> <p>Подвижная игра "Через ручеек".</p> <p>Цель: развивать умение правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.</p>	силы.		
--	--	--	---	--	--	--	-------	--	--

				<p>т погремушка ми. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь,руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>встряхнуть погремушка ми.</p> <p>3.2.</p> <p>Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1.</p> <p>Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2.</p> <p>Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--