

**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	<p>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:</p> <p>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>

	<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	<p>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.</p> <p>Приседания.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1) ходьба. Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному,</p>

		<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: <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 лазанью;- 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>
			<p>Ожидаемые результаты:</p> <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>
	<p>Физическая культура</p>	<p>Основные движения</p>	<p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по</p>

прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.

Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.

Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную.

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.

Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице.

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

	Ритмический 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 выполнении 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), вытирая 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. Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. 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;

- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.

Ожидаемые результаты:

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.

Основные движения

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.

Упражнения в равновесии. Ходить ходить по гимнастической скамейке, ходить по бревну, сохраняя равновесие.

Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную.

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, вдалль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой.

Ползание, лазанье: ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, подлезать под дугу, высотой 40 см, под палку, поднятую на эту же высоту.

Прыжки. Прыгать в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; прыжки вверх с места стоя ("Кто выше?").

Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), из круга в строй, нахождение места.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса:

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.

Упражнения для туловища:

	<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 флагок", "принеси игрушку", попади в круг"; вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений (обежать стойку, передать флагок; 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", "Мышки в кладовой", "Лохматый пес", "Лошадки", "Зайцы и волк", "День - ночь", "Найди свой дом", "Найди себе пару".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе</p>
--	--

выполнении 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), вытирая насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.

Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

Навыки самообслуживания

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.

Формирование привычек здорового образа жизни

Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность.

Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении.

Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты).

	<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 закаливающих 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, вверху; согнуть (правую или левую) ногу в колене, коснуться кеглей; присесть, вытянуть руки с мячом вперёд, 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 в даль), "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>вытирая 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 лазанью;- 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>катается на санках, перетаскивает санки (при наличии достаточного объема снега на участке);</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</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 положении 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>
--	---

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.

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.

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.

Ритмические движения

Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой

	<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 врассыпную в разных направлениях), "Мяч в кругу" (катание мяча в цель), "Принеси игрушку" (ходьба, бег), "Самолет, лети!" (бег врассыпную по сигналу), "Прокати и догони" (катание мяча правой и левой рукой); игры с персонажами: "Кролики" (подлезание под дугу), "Птички в гнездышках" (бег и ходьба врассыпную по сигналу, перешагивание через обруч), "Обезьянки" (лазанье по гимнастической стенке), "Ежик" (ходьба, бег врассыпную), "Кот и воробышки" (бег в прямом направлении по сигналу).</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</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), вытираять 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 (держать, 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, 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 в 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.</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. 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 лазанью;- 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; 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>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</p>
--	---

одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить приставным шагом вперед, назад.

Упражнения в равновесии. Ходить по дощечкам навыки, при ходьбе по веревке, сохранения равновесие.

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, координация движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в быстром темпе (10-20 метр).

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.

Ползание, лазанье. Катать мяч с положения сидя; катать мяч в горизонтальную цель; ловить мяч двумя руками; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра;

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.

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).

Общеразвивающие упражнения

Упражнение с предметами: с погремушками, с шарами, с флажками, с маленькими пластиковыми шариками.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

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.

Упражнения для туловища:

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.

Упражнения для ног:

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).

Ритмические движения

Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

Спортивные упражнения

	<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 вразсыпную 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 вперёд), "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: "Мышь и кот", "Зайка серый умывается", "Мышь 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), вытирая 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 (держать, 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 в выполнении 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.</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 лазанью;- 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, 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 поднимание 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 флагами, полотенцами, мячами; без предмета.</p>
--	---

Упражнения для рук и плечевого пояса:

стоя, ноги на ширине плеч, флагшток в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флагшток"; сидя, ноги вытянуть, флагшток в одной руке, поднять руку вверх, помахать флагштоком 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.

Упражнения для туловища:

сидя, ноги врозь, флагшток в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флагштоком между ног; стоя, ос, руки за спиной; наклон вперед, постучать кулаками 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; лежь 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.

Упражнения для ног:

лежа на спине, флагшток в руках на груди, поднять флагшток 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, флагшки на уровне груди, руки на поясе, полотенце (мяч) в

	<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 вразсыпную в разных направлениях), "Догоните мяч" (ловля мяча), "Веселые прыжки" (прыжки с ноги на ногу), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении), "Автомобили" (бег вразсыпную), "Поезд" (ходьба и бег в колонне по одному), "Попади в круг" (бросать мяч к цели), "Поймай мяч" (ловля мяча), "Солнышко и дождик" (ходьба, бег вразсыпную 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 (держать, 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 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), вытираять 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). Побуждать в 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. 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 лазанье;- 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;

- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.

Ожидаемые результаты:

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).

Основные движения

Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; 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.

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.

Бег. Бегать обычно, на носках, 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).

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.

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

спускаться (высота 1,5 метра).

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.

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).

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с предметами: с флагами, шарами, портфельными сумками, цветами, с маленькими пластиковыми шариками.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

сидя, ноги вытянуть, флаг в одной руке, поднять руку вверх, помахать флагом 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; сидя, поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; сидя, 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).

Упражнения для туловища:

стоя, ноги на ширине плеч, флаг в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флаг"; сидя, ноги

врозвь, флагжок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флагжком 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 врозвь, 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.

Упражнения для ног:

лежа на спине, флагжок в руках на груди, поднять флагжок вверх, поднять ноги, коснуться носков; сидя, ноги врозвь, 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 (флагжки на уровне груди (цветами) перед собой, руки с шарами (погремушками, шариками) за спиной, руки на поясе.

Ритмические движения

Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

Спортивные упражнения

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.

Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в

воде. 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", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. ИграТЬ в подвижные игры: "Поймай мяч" (бросание 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").

Самостоятельная двигательная активность

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 (держать, подносить ко рту, оставлять после приема пищи).

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, уши), вытирая насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.

Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

Навыки самообслуживания

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.

Формирование привычек здорового образа жизни

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).

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).

Побуждать в выполнении упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия

	<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,корпу с прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 2) Катание мяча: сидя врозь, 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.	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.	1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2.Исходное положение ноги:врозь,к орпус 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) 3. Исходное положение:	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.	прыгают лесные звери?" Цель: развивать умения прыгать на двух ногах, имитируя животных.	

			<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.Исходно е 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 общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1 .Исходное положение: ноги врозь,корпу с прямой, руки вниз. 1.1.Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь,	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижение м 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.</p> <p>Координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.</p>	<p>произносят "вот".</p> <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.Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2.Исходное положение:(упр.повторяется на левой стороне и 4p)</p>	<p>техники выполнения упражнения:</p> <p>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.</p> <p>По окончании меняются местами.</p>	<p>Цель: учить прыгать на двух ногах,имитируя животных.</p>		
--	--	--	---	---	---	--	--

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

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

расстоянии1 .5-2м)
-
Дети,общер азвивающие
упражнения будем
делать с
двумя
группами.С
мотрите,как
надо
выполнять
упражнения : (показ
педагогом
техники
выполнения
упражнения)1группа
прыгает
вперед,прод вигаясь
вперед на
расстояние
2-3 м, 2
группа
сидят друг
против
друга,ноги
врозь,

катают мяч с расстояния 1.5-2метра . По окончании меняемся местами.Педагог смотрит за техникой выполнения ,делает замечания,подбадривает ."
"Основные двигательные упражнения .
1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии1

.5-2м)
Показ
педагогом
техники
выполнения
упражнения
.1группа :
прыгает
вперед,прод
вигаясь
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.Пе
дагог
смотрит за
техникой
выполнения
,делает
замечания,п

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

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
.

3	"Смирно в строю!".	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. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	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,корпу с 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) Прыжки на двух ногах с продвижение м 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 1.5-2метра.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "По ровненькой дорожке". Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному;	Построение в колонну. Дыхательное упражнение: "Встряхиваем пальчики".	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>	<p>По окончании меняются местами.</p>	<p>развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.</p>		
--	--	--	--	---------------------------------------	---	--	--

(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
на месте,
руки на
уровне
груди,
сжать
ладони.
4.2.Исходно
е
положение:
ладонь
раскрыта,
прознести
"вот"
(повторить

				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 продвижение м вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом выполнения упражнения:	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание. Показ педагогом выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают	Построение в колонну. Дыхательные упражнение "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 1.5-2метра.</p> <p>По окончании меняются местами.</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).

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 продвижение м 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.	Построение в колонну. Дыхательную гимнастику "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1
---	----------------------	---	--	---	---	--	--	---

			<p>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). 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>			
--	--	--	--	---	--	--	--

6	"Наш веселый круг".	Закрепить навыки прыжка в длину; катания мяча в ворота; во время	Построение в колонну по одному. Ходьба в	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).	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.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус 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>2.1. Повороты на право, вытягивая</p>	<p>двух ногах с продвижение м вперед.</p> <p>2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м).</p> <p>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, катают мяч с расстояния 1.5-2метра.</p> <p>По окончании меняются местами.</p>	<p>детей бегать по кругу, согласовывать свои движения слушая музыку.</p> <p>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>	
--	--	---	--	---	--	--	--

руки показывают кубики и произносят "вот","вот".

2.2.
Исходное положение:
(упр.повторяется на левой стороне и 4р)

3. Исходное положение:
ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз
3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".

1.2.
Исходное положение:(повторить 4-5р)
3.2.Исходное

7	"Неуклюжий медвежонок".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному не натыкаясь друг на друга, на	Построение в колонну по одному. Ходьба в	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"(повторить 3р).	Комплекс общеразвивающих 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 (полотенцами).</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. Повороты на право, вытягивая</p>	<p>наклонной доске.</p> <p>2) Ползание в прямом направлении.</p> <p>Делятся на две группы:</p> <p>1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2- ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м.</p> <p>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.</p> <p>Построение в колонну.</p> <p>Дыхательное упражнение «Мох».</p>	
--	--	--	--	---	--	---	---	--

			руки, минут 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 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.).				
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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и	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	Подвижная игра «Мышки 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: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Мох».	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, мимут 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.</p> <p>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 натыкаясь 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 (полотенцами 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.	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>				
--	--	--	--	--	--	--	--

				(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).				
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 поднимаем 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 встает".	1

		<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>показывает 1- группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2- группе упражнение по бросанию и ловле мяча.</p> <p>Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>последние слова.</p> <p>Подвижная игра "Ой, ужалит".</p> <p>Цель: упражнять в беге врассыпную, развивать внимание, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>		
--	--	--	---	---	--	--	--

p).

3. Исходное положение:
сидят на 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.).				
11	"Круглое как солнышко".	Развивать навыки построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натыкаясь 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 флагжками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагжок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагжок". 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 флагжку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1

				вытянуть, флагок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагжком 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, флагок держат руками вниз. 2.1.	упражнения.	внимание.		
--	--	--	--	---	-------------	-----------	--	--

				Исходное положение: выпрямиться, поднять флагок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флагки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флагок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флагжками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагжок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,	врозь, флагжок держат руками вниз. 4.1. Флагжки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р.).	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе упражнение	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1

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

			<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:</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

положение

13	"Покатились 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	Комплекс общеразвивающих упражнений с флагжками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием	Подвижная игра "Полосатый мячик". Цель: закреплять у детей	Малоподвижная игра "Кто пройдет быстрее?" Цель: развивать умение ходить в заданном

	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, флагок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги выпрямить, флагок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком	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, упражняться 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, флагок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флагок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>	<p>сидя-стоя.</p> <p>Группы поочередно выполняют упражнения.</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: 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. 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, упражняться 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, флагок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком 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, флагок 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.</p> <p>Группы поочередно выполняют упражнения.</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

			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,подни мают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение:				
--	--	--	--	--	--	--	--

				сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).				
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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флагштаками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагшток в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Захватывание мяча двумя	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Гуси летят». Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	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, педаг ог 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". 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>				
--	--	--	---	--	--	--	--

				положение лежа, подни мают флагок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).				
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 флагками.	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, флагшток в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагшток". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флагшток 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>	
--	--	--	---	---	---	--	---------------------------------	--

				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 положение:	выполняют упражнения.			
--	--	--	--	---	-----------------------	--	--	--

(повтор 3р).
3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флагги на коленях.
3.1. Исходное положение: положение лежа, подни мают флагжок вверх.
3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).
4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагжок держат руками вниз.
4.1. Флагжи на уровне груди, прыжки на

				месте. 4.2.Исходное 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 общеразвивающих 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, соразмерять 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. Исходно е 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</p> <p>Исходное положение: повторить (3-4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на</p>	<p>двуих ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе:хожде ние по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>к партнёрам по игре.</p>		
--	--	--	---	--	---------------------------------	--	--

			колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямитьс я. 3-3 Поворот налево, 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				
--	--	--	---	--	--	--	--

колени.
3-1 Поворот
на право,
положить
обруч на
пол.
3-2

Выпрямитьс
я.

3-3 Поворот
налево,
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: сидя 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 с	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 врассыпную, 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, восстанавливает силы.	1

			<p>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). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить</p> <p>2–3 метра; 2 группе: хожде- ние по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

19	"Ценность хлеба".	Учить ходить в колонне по одному	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Игровое упражнение	Построение в колонну.	1

	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.	одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	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:	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.	"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.	Дыхательная гимнастика «Листочки».

			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.				
--	--	--	---	--	--	--	--

				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 флагами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагок 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.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1

			<p>колышет флагок".</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флагок в одной руке.</p> <p>1.3.</p> <p>Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком над головой и опустить.</p> <p>1.4.</p> <p>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>		
--	--	--	---	---	--	--

				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 лежа,подни мают флажок вверх. 3.2.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

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	Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).	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.	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 плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р).	показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	Подвижная игра «Догони меня». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.		
--	--	--------------------	---	--	---	--	--	--

			<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 Зр).</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 Зр).</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 продвижение м 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, убегать, 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
----	--------------------------------	--	--	--	---	---	---	---

				Исходное положение: 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. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).				
23	"Мы любим прыгать".	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. Развивать навыки прыжка, с продвижением вперед; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать	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 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	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя Дети делятся на две группы, педагог показывает.	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, согиая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убегать, находить свое место. Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, способствовать сохранению здоровья детей.	1

		интерес к активной двигательной деятельности.	<p>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: повторить (3-4р). 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				
--	--	--	---	--	--	--	--

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 продвижение м вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами,	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, Дети делятся на две группы, педагог показывает.	Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает 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>		
--	--	--	--	--	--	--

				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).					
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 Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Подвижная игра "Зайка беленький". Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	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>	
--	--	--	-----------------------------------	--	--	---	--

яется на
левой
стороне и
4р)

3. Исходное
положение:
ноги врозь,
корпус
расслаблен,
руки вниз.
3.1. Сесть
на пол,
вытягивая
руки вперед
произносят
"вот".

1.2.
Исходное
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"(повторить 3р).				
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 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

		дыхания. Перестроение.	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	подлезании.	гимнастика "Петушок". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ходьба в колонне (10-15 сек).	
--	--	---------------------------	---	-------------	--	--

яется на
левой
стороне и
4р)

3. Исходное
положение:
ноги врозь,
корпус
расслаблен,
руки вниз.
3.1. Сесть
на пол,
вытягивая
руки вперед
произносят
"вот".

1.2.
Исходное
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"(повторить 3р).				
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. 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. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	Малоподвижная игра "Кто пройдет быстрее". Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Дыхательная гимнастика	1

		дыхания. Перестроение.	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	действовать по сигналу.	"Хомячок". Цель: развитие способности вдоха носом, плавного, длительного выдоха.	
--	--	---------------------------	--	----------------------------	---	--

яется на
левой
стороне и
4р)

3. Исходное
положение:
ноги врозь,
корпус
расслаблен,
руки вниз.
3.1. Сесть
на пол,
вытягивая
руки вперед
произносят
"вот".

1.2.
Исходное
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" (повторить 3р).				
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, дер жат 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 продвижение м вперед, в обруч.</p>	<p>вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры.</p>	<p>"Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.</p>	
--	--	---	---	--	--	--	--	--

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

29	"Крепче держим руль".	Формировать навыки построения в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам); ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. Развивать навыки вползания под гимнастическую	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с	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"(повторить 3р).	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1).Исходное положение:с идя на полу, ноги врозь, двумя руками	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание	Подвижная игра "Автомобили". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам,	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышц, подтягивающих свод стоп. Релаксация	1

		палку на четвереньках.	выравниваем дыхания. Перестроение.	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. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на	на четвереньках по прямой, подлезание под гимнастическую палку.	выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.	"Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка".	
--	--	------------------------	---------------------------------------	--	---	---	---	--

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:

				(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).				
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. 1. Исходное положение: сидя 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.	
--	--	---	---	----------------	----------------------	---	--

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
Выпрямиться
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.).				
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 перездом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвива- ющих упражнений с полотенцами. 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, координирова- ние движения рук и ног. 2). Лазание по наклонной гимнастиче- ской 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

		круга в строй. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	«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, мнет полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги				
--	--	---	---	--	--	--	--

32	"Прыгай	Продолжать	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Малоподвижная	1

	выше".	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.	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с перездом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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. 2.1.	двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Прыжки в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров	игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.	игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки» Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.
--	--------	--	--	---	--	--	--	--

			<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>				
--	--	--	--	--	--	--	--

					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.).				
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 перездом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 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	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, согбая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышц, подтягивающего свод стоп.	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться,	1

		группами и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).	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 р).	места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров	Бег и прыжки.	стать уверенными, бодрым.	
--	--	---	---	--	---------------	---------------------------	--

			<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 Зр).</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 добродорядочность.	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 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,	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, внимательности, умения играть в коллективе. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	1

			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 на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».	объясняет.			
--	--	--	--	------------	--	--	--

				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).				
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 «Мышки и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышцы подтягивающих свод стоп.	Дыхательная 1

		<p>Развивать навыки ползания в прямом направлении между расставленными предметами "змейкой". Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.</p>	<p>выравниваем дыхания. Перестроение.</p>	<p>основная стойка. Встать напротив друг друга, держаться за руки. 1-1- руки в стороны, сказать "Отлично!". 1-2 - поднять руки вверх, ноги на ширине плеч; руки в стороны, сказать: "Отлично!" - вернуться в исходное положение, повторить 3р. 2. ноги на ширине плеч, встать спиной друг к другу, вытянуть руки</p>	<p>координирование движения рук и ног. 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". Цель: формирование дыхательного аппарата.</p>	
--	--	--	---	--	--	---	---	--

вперед.
2-1 - при вытянутых руках вперед поворот на право, сказать "Улыбнись!"
2-2 - поворот налево, 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,

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 общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 1.1. Дети	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: развивать умение 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 произносимыми словами. Дыхательная гимнастика	1

		<p>расставленными предметами "змейкой". 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.</p> <p>Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.</p>	<p>"Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

p).

3. Исходное положение: сидят на 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.).				
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 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагок". 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. 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 врозь, флажок держат руками вниз. 2.1.</p>	<p>действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				Исходное положение: выпрямиться, поднять флагок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флагки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флагок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				вроль, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е 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 общеразвиваю- щих 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, координирова- ние движения рук и ног, соблюдая интервал, ме- ня	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 флагок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флагок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз</p>	<p>направление.</p> <p>2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.</p>	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:</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

положение

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	Комплекс общеразвивающих упражнений с флагжками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных	Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: учить детей быстро действовать по	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенными,	1

		<p>интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантиметров.</p> <p>Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.</p>	<p>высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p>	<p>положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагжок в одной руке.</p> <p>1.1.</p> <p>Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагжок".</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: сидя, ноги выпрямить, флагжок в одной руке.</p> <p>1.3.</p> <p>Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагжком</p>	<p>заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, одной руке.</p> <p>1.1.</p> <p>Исходное положение: рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление.</p> <p>2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.</p>	<p>сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.</p> <p>Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание)</p> <p>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>	
--	--	---	--	--	--	--	----------------	--

			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, флагок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флагок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р).				
--	--	--	---	--	--	--	--

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, флагок держат руками вниз.

2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флагок вверх.

2.2. Исходное положение: (повтор 3р).

			<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: 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: 1. Исходное положение: ноги врозь, пятки, ходьба с пересечением в бег. 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, ноги врозь, пятки, ходьба с пересечением в бег. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	Эстафета «Передай флагок». Цель: воспитывать коллективные навыки, умение брать, держать, передавать мяч двумя руками, координирование движений рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	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-ши-ши». Повторять в течение 1,5 мин. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: развивать	1

					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.		навыки ходьбы по гимнастической скамейке.		
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 флагок". Цель: развивать умения держать, передавать и брать флагок одной рукой; развивать	Построение в колонну. Релаксация."Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка" Примерно какие есть скинь. Цель: развивать умение детей правильно дышать,	1	

		<p>Учить ходить по гимнастической скамейке. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй.</p>	<p>Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>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</p>	<p>координированые движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	<p>внимание, реакцию, умение играть в команде, сопереживать. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости.</p> <p>Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: развивать умения детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по</p>	<p>уметь расслабляться.</p>	
--	--	--	--	---	--	--	-----------------------------	--

				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 флагштаками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагшток в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагшток". 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, меня 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 тонусу мышц, подтягивающих свод стоп.	1

			<p>сидя, ноги вытянуть, флагок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком 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, флагок держат руками вниз.</p>	<p>3. Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

			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 положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение:				
--	--	--	--	--	--	--	--

				сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).				
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.	

		места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Перестроение.	(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.	меняя направление. 2). Прыжки в длину с места, с продвижение м вперед на 3м.	Цель: упражнять в равновесии (ходьба по бревну,сохраня я равновесие).		
--	--	---	---------------	--	---	--	--	--

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 продвижение м 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.</p> <p>Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.</p>	<p>Перестроение.</p>	<p>(повторить 6–8 р).</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение:</p> <p>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 .</p> <p>Исходное положение.</p> <p>3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.</p>	<p>вперед.</p> <p>Выполнять 20-30 сек.</p> <p>Подвижная игра "Принеси игрушку".</p> <p>Цель:</p> <p>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, вытянутые 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 уверенными, бодрыми.	1

	рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Перестроение.	вправо (повторить 6-8 р). 1-2 Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать атласные ленты. 2-1 Сесть на пол, положить атласные ленты на плечо; встать, положить атласные ленты на пол (4-5 рет қайталау). 2-2 .Исходное положение. 3. Взять в одни руки атласные	вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель, в даль.	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

49	"Скользим на санях".	Формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зорительным ориентирам) ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад с высоким подниманием колен; прыжки с ноги на	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.		взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.		

		<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 быстрым и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>вниз. 1.1.Исходно е положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходно е положение: повороты направо, встряхиваю т погремушка ми. 2.2.Исходно</p>	<p>ноги на ногу, прямой галоп.</p>	<p>сигналу. Подвижная игра "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, отталкив аясь от пола. Научить детей организованно сти, самостоятельн ости; воспитания интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

е положение.
2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивая погремушками.
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 погремушками.
3.2. Исходное

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 4р).				
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.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>вниз.</p> <p>1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивать погремушки двумя руками.</p> <p>1.2.</p> <p>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, встряхивать погремушками.</p> <p>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>		
--	--	------------------------------------	---	--	------------------------------------	---	--	--

е положение.
2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивая погремушками.
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 погремушками.
3.2. Исходное

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.	Основные двигательные упражнения. 1). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	Подвижная игра "Бегите к флагштаку". Цель: упражнять детей приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с	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.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>вниз.</p> <p>1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивать погремушки двумя руками.</p> <p>1.2.</p> <p>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, встряхивать погремушками.</p> <p>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>		
--	--	---	--	------------------------------------	---	--	--

е положение.
2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивая погремушками.
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 погремушками.
3.2. Исходное

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходное 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 общеразвивающих упражнений с погремушками. 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). Подпрыгивание 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

		<p>к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>	<p>приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>вниз.</p> <p>1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивать погремушки двумя руками.</p> <p>1.2.</p> <p>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, встряхивать погремушками.</p> <p>2.2.Исходно</p>	<p>ногах (ноги вместе – ноги врозь).</p>	<p>быстро убегать, находить свое место.</p>	<p>коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в И.п: (вдох). Повторить 6-8 раз.</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

е положение.
2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивая погремушками.
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 погремушками.
3.2. Исходное

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.	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально на полу.	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, 2).	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1

		<p>зрительным ориентирам).</p>	<p>приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>вниз.</p> <p>1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивать погремушки 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, встряхивать погремушками.</p> <p>2.2.Исходно</p>	<p>Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.</p>	<p>развивать фиксацию взора.</p>		
--	--	--------------------------------	---	---	---	----------------------------------	--	--

е положение.
2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивая погремушками.
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 погремушками.
3.2. Исходное

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.	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенно го вертикально на полу.	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, 2). Ползание	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.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>вниз.</p> <p>1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивать погремушки двумя руками.</p> <p>1.2.</p> <p>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, встряхивать погремушками.</p> <p>2.2.Исходно</p>	<p>на четвереньках, подлезание под дугу.</p> <p>Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.</p>	<p>развивать фиксацию взора.</p>		
--	--	--------------------------------------	---	--	--	----------------------------------	--	--

е положение.
2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивая погремушками.
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 погремушками.
3.2. Исходное

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходное 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 общеразвивающих упражнений 1). Бросание мяча двумя руками от груди вверх. 2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия.	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	Дыхательное гимнастика "Каша кипит". Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая	1

	равновесия при ходьбе по прямой дорожке. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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	Дети делятся на две группы, педагог показывает технику, объясняет.	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	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.

левой
стороне и 4
р).
3. Исходное
положение:
сидят на
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.).				
56	"Мишка любит спать".	Zакрепить 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 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).	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, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенными, бодрыми.	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, активизировать прослеживающую функцию глаза.</p>		
--	--	--	---	---	--	--

57	"Следы зверей".	Формировать навыки бега в быстром темпе (до 10 – 20 метров); лазания под дугой. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров). 2). Лазанье	Подвижная игра «Двигаемся как животные». Цель: учить детей подражать	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки	1

		<p>дружеские взаимоотношения.</p> <p>колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>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. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p>	<p>под дугой.</p>	<p>движениям животных, четко выражая в том или ином основном виде движений; развивать общую группу мышц, отзывчивость, эмоциональность.</p> <p>Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры; развивать у детей ловкость и умение пролезать под дугу.</p>	<p>напряжения и восстанавливать равновесие.</p>	
--	--	--	--	-------------------	---	---	--

			<p>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 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.</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 полотенцами. 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, вдали.	Подвижная игра: "Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, согбая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убегать, 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).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнет 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>развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.</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:Развивает	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку". Цель: развитие	1

		<p>метания в вертикальную цель правой и левой рукой; воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.</p>	<p>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.</p>	<p>с флагжками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагжок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагжок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги выпрямить, флагжок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх,</p>	<p>Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).</p> <p>2). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>координацию движений, ловкость, фиксацию взора.</p> <p>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>	<p>плавного, длительного выдоха.</p> <p>Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .</p>		
--	--	---	--	---	---	--	---	--	--

помахать флагжком 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, флагжок держат руками вниз.
2.1.
Исходное положение:
выпрямиться, поднять флагжок 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. 4.1.Флажки на уровне груди,				
--	--	--	--	--	--	--	--

				прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).				
60	"Снегирь".	Продолжать формировать навыки; навыки метания в горизонтальную цель, вдали; 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 флагшками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагшток в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагшток". 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.	Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагжком 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. 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).				
--	--	--	--	--	--	--	--

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
положение:
(повтор 3 р).

				4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).				
61	"Ходьба приставным шагом".	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 физкультурной 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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с ноги на ногу,прямой галоп. 2). Метание мяча в горизонтальную цель.	Упражнение по профилактике плоскостопия «Катание мячика ногами попеременно». Цель: развивать мышцы стопы, координацию. Подвижная игра "Ежик".	Упражнение на дыхание «Дудочка». Воздух мы сейчас вдохнём, В дудку мы дудеть начнём. И.П. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – вдох, подняться на носки руки через стороны поднести к губам.	1

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

левой
стороне и
4р).
3. Исходное
положение:
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.
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"(повторить 3р).				
62	"Катание мяча в ворота".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед; навыки бега в разных направлениях; навыки метания мяча в горизонтальную цель. Развивать двигательную активность детей, интерес к физкультурной	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу,	Комплекс общеразвивающих упражнений. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Метание мяча в горизонтальную	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.	Построение в колонну по одному. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе.	1

		<p>деятельности.</p> <p>в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.</p>	<p>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:</p>	<p>ую цель.</p>	<p>Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступнию – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз</p>	
--	--	---	---	-----------------	---	--

(упр.повторяется на левой стороне и 4р).

3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.
3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".

1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).

3.2. Исходное положение (повторить 3р).

4. Исходное положение: ноги вместе, корпус

				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).				
63	Свернувшись 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 общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с ноги на ногу. 2). Бросание мяча в даль.	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 с 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	

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

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	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"(повторить 3р).	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.

		<p>бросания мяча вдаль, в горизонтальную цель.</p>	<p>колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>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</p>	<p>2). Бросание мяча вдаль.</p>	<p>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".
2.2.
Исходное
положение:
(упр.повтор
яется на
левой
стороне и
4р).
3. Исходное
положение:
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.
Исходное
положение
(повторить
3р).

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	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"(повторить 3р).	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом назад.	Подвижная игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенными,	1

		<p>Совершенствовать через подвижные игры навыки бега в разных направлениях.</p> <p>Воспитывать устойчивый интерес к физической культуре.</p>	<p>с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег в колонне по одному, затем бег врассыпную.</p> <p>Построение в колонну, перестроение.</p>	<p>положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч.</p> <p>1.1. Исходное 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</p>	<p>2). Ползание на четвереньках, подлезание в обруч, расположенного 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 физкультурной деятельности.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, затем бег врассыпную. 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 врассыпную, 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.</p> <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, мячики на коленях.</p> <p>3.1.</p> <p>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 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 Зр).</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 Зр).</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 врассыпную 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. Присесть, взять сказать «Вот!»</p> <p>Повторить (4-6 раз.)</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь.</p> <p>3.1. Наклониться я, положить мешочек между ног у носочков.</p> <p>3.2. Исходное положение: наклониться , взять. Повторить(5 -6 раз.)</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мешочек лежит</p>	<p>прямо в цель.</p>		
--	--	--	--	----------------------	--	--

				между ног, упор рук сзади. 4.1. Ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Повторить (5-6 раз.) 4.2. Встать, прыжки на месте. Мешочек в одной руке.				
69	"Велосипед".	Продолжать формировать навыки ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами;навыки метания в даль в положении сидя. Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне	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.	Комплекс общеразвивающих упражнений. 1). Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают	Основные двигательные упражнения. 1). Метание в горизонтальную цель правой рукой. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу.	Подвижная игра "Воробышки в гнездышках". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	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".</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение ноги: врозь,корпус прямой, держат кубики на уровне груди.</p> <p>2.1.</p> <p>Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот","вот".</p> <p>2.2.</p> <p>Исходное положение: (упр.повторяется на левой</p>	<p>ся в пространстве, 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>	

стороне и
4р).
3. Исходное
положение:
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.
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"(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 продвижение м 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 дыхания.</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 ступнию – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!</p> <p>Повторить 4-5 раз.</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--	--

			<p>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).</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

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).

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 параллельными 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
----	------------------------	---	---	--	--	--	---	---

			2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот","вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повтор яется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: 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.
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

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, в达尔 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

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.

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 дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивая 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, встряхиваят погремушками.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваят 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>		
--	--	--	--	---	--	--

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

стороны.
3.1.
Исходное
положение:
ноги вместе,
поднять
руки вверх,
встряхнуть
погремушка
ми.

3.2.
Исходное
положение:
(повтор 4р).
4. Исходное
положение:
ноги вместе,
корпус
расслаблен,
руки вниз.
4.1.
Исходное
положение:
погремушки
сзади,
прыжки на
месте.
4.2.
Исходное
положение:
(повтор 4р).

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 дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивая 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 приставным действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную 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 уверенными, бодрыми.	1
----	------------------	--	--	---	--	---	---	---

			<p>плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивая головой погремушками.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивая головой погремушками.</p> <p>2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в</p>	<p>с произносимым и словами.</p>		
--	--	--	--	----------------------------------	--	--

			<p>стороны.</p> <p>3.1.</p> <p>Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</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>				
--	--	--	---	--	--	--	--

стороны.

3.1.

Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.

3.2.

Исходное положение: (повтор 4р).

4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.

4.1.

Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.

4.2.

Исходное положение: (повтор 4р).

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, встряхивать 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, встряхиваят погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваят погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>стороны.</p> <p>3.1.</p> <p>Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</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>				
--	--	--	---	--	--	--	--

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, встряхивая 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 ручеёк". Цель: развивать умения в ходьбе по направлению (с ограничением). 2). 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, встряхиваят погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваят погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>стороны.</p> <p>3.1.</p> <p>Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</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>				
--	--	--	---	--	--	--	--

77	"Весенние ручьи".	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 вверх, 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 "Мышки и кот". Цель: упражнять детей в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врасыпную, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Кто пройдет быстрее?". 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
----	-------------------	---	---	---	--	---	--	---

			шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: сидя на 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).				
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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары вверх, машут	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег. 2). Прыжки двумя ногами(ноги вместе).	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед,	Построение в колонну. Релаксация."Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка".	1

		<p>строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).</p>	<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 вверх, машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус 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 быстрей. 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 вверх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 раз). 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 врассыпную, 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 согбаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.	1
----	-------------------------	--	--	---	--	--	---	---

			шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: сидя на 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:				
--	--	--	---	--	--	--	--

шарами.
2.2.

Исходное
положение.

2.3. Поворот
на лево,
машут
шарами.

2.4
Исходное
положение:
(повторить
4-5 р).

3. Исходное
положение:
сидя на
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).				
80	"Весеннее равноденстви е".	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.	Комплекс общеразвиваю щих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут	Основные двигательные упражнения. 1). Построение в строй: находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). 2). Прыжки двумя ногами (ноги вместе).	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед,	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель:учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1

			<p>руками.</p> <p>1.2.</p> <p>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.</p> <p>Исходное положение.</p> <p>2.3. Поворот на лево, машут шарами.</p> <p>2.4</p> <p>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". Цель: развивать внимательность и умение действовать по сигналу.</p>		
--	--	--	---	---	--	--

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

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 вверх, 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
----	------------------------	--	---	---	---	---	--	---

			шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: сидя на 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).				
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.	Комплекс общеразвиваю- щих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с места на двух ногах через веревку, лежащую на полу. 2). Ползание по наклонной доске.	Подвижная игра "Мышки в кладовой". Цель: упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Малоподвижная игра "По ровенькой"	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 перед грудью и	1

			<p>положение: поднять руки вверх, встряхиваю т пластиково 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 пластиково 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: «шшиш».</p>	
--	--	--	---	--	--	--

			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, подн ять руки вверх, встряхнуть пластиковы ми шарами. 3.2. Исходное положение:				
--	--	--	---	--	--	--	--

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, подн
ять руки
вверх,
встряхнуть
пластиковы
ми шарами.

3.2.
Исходное
положение:

				(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).				
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 флагштаками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагшток 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.	Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флагок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить	педагогом бегают в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.	Малоподвижная игра "Тишина". Цель: упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.	вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступнию – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.	
--	--	--	--	---	--	---	--

			<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>				
--	--	--	--	--	--	--	--

				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).				
84	"Танцуем Айолек".	Продолжать формировать навыки	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра "Веселые	Построение в колонну.	1

		<p>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.</p>	<p>одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег, ходьба. Выравнивание дыхания. Перестроение.</p>	<p>ающих упражнений с флагами.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флагок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение:</p>	<p>упражнения.</p> <p>1). Ходьба приставным шагом назад по прямой.</p> <p>2). Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>По команде идут за педагогом приставным шагом вперед, затем</p> <p>приставным шагом назад в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал.</p> <p>После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.</p>	<p>"прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу.</p> <p>Игра малой подвижности "Найди свой цвет". Цель: упражнять в умении ориентироваться в пространстве, находить соответствующий цвет.</p>	<p>Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--	--

			<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>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			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. 4.1.Флажки				
--	--	--	---	--	--	--	--

				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 физкультурной 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 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагшток 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 – пузырики» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторяют 2-3р.	1

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

				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.Исходное 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. 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 врасыпную 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 флагок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги выпрямить, флагок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком над головой и опустить. 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 врасыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>		
--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

выполнить другой рукой.
(Повторить 4-5 раз каждой рукой)
2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз.
2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флагок вверх.
2.2. Исходное положение: (повтор 3р).
3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флагки на

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 флагжками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагжок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагжок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги выпрямить, флагжок в одной руке. 1.3. Исходное	двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки двумя ногами. 3). Катание мяча двумя руками в "воротца". 1.1. 1.2. 1.3.	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 врассыпную, 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 сдууть 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) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок</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.

				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 флагшками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагшток 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 продвижение м вперед.	Подвижная игра "Кот и мыши", Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга; упражняться 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». Повторяем 4-5р	1

		ать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	колышет флагок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флагок 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	закреплять навыки прыжков в длину.		
--	--	--	---	------------------------------------	--	--

				вроль, 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.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

89	"Берегите нашу планету!".	Формировать навыки прыжка двумя ногами (ноги врозь); навыки метания мяча через сетку. Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на	Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагжок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки двумя ногами (ноги врозь). 2). Метание мяча через сетку правой и левой рукой.	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Игровое	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.	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 <p>произнести: "р-р-р"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 1-2- наклоны в право, постучать по коленке. 3-4- Исходное 	<p>упражнение "Поймай мяч". Цель:Совершенноствовать 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>		
--	--	--	---	---	--	--	--

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-

				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 флагштаками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагшток в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагшток".	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.	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>	<p>ю цель.</p>		
--	--	--	--	----------------	--	--

			держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор Зр). 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, флагок 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 полотенцами. 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

		<p>потребности в ней;соблюдения правил в играх.</p>	<p>колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</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. 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>	<p>выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».</p>	
--	--	---	---	--	--	---	--

стороне и 4 р).
3. Исходное положение: сидят на 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.).				
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 общеразвива- ющих 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). Полезание 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. 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 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>		
--	--	--	--	---	--	--

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 полотенцами. 1. Исходное положение:	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).	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.

		<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, мимут полотенце и произносят «стираем». 2.2.</p>	<p>равновесие.</p>	<p>цветовым сигналам, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.</p> <p>Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег врассыпную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.</p>		
--	--	--	---	---	--------------------	---	--	--

				Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на 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).				
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 полотенцами. 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

		деятельности и потребности в ней.	положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мимут 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	развивать умение двигаться в паре, в обруче, развивать умение координировать движения с товарищем.		
--	--	-----------------------------------	---	--	--	--

95	"Вместе дружная семья".	Закрепить навыки бега в рассыпную; навыки подлезания под дугу. Воспитывать интерес	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	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).	Комплекс общеразвивающих упражнений с флагшками.	Основные двигательные упражнения. 1). Бросание мяча на	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина".

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

			<p>флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4.</p> <p>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 руками вниз.</p> <p>2.1.</p> <p>Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2.</p> <p>Исходное положение:</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

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 положение:

(повтор 3р).
3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флагги на коленях.
3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флагжок вверх.
3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).
4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагжок держат руками вниз.
4.1. Флагжи на уровне груди, прыжки на

				месте. 4.2.Исходное 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 общеразвивающих упражнений. 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 врассыпную, 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, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шиши», 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>	
--	--	--	---	--	--	--

97	"Зашитники Отечества".	Закрепить навыки медленного бега (50- 60сек.); прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); развивать навыки бросания мяча вдали.	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен.	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).	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флагштаками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагшток в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). При ходьбе остановка и приседание по сигналу. 2). Метание мяча по вертикальной цели с подпрыгиванием	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие. Тише,тише, тишина! Разговаривать нельзя!	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 флагок".</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: сидя, ноги выпрямить, флагок в одной руке.</p> <p>1.3.</p> <p>Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком над головой и опустить.</p> <p>1.4.</p> <p>Исходное положение: то же выполнить</p>	<p>ием.</p>	<p>приседания, ловле.</p> <p>Подвижная игра "Догони мяч!"</p> <p>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>				
--	--	--	--	--	--	--	--

				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).				
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 вверх, 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 переменой направления 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 врасыпную 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.	

			2-1 - левую 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.				
--	--	--	---	--	--	--	--

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

		<p>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.</p>	<p>Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, 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.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>упражнений с цветами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги слегка открыты, корпус прямой, руки держат цветы.</p> <p>1-1 - не сгибая рук, поднять вверх, помахать.</p> <p>1-2 - опустить руки, плавные движения рук.</p> <p>1-3 - исходное положение (повторить 4-5 р).</p> <p>2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз.</p> <p>2-1 - левую</p>	<p>1). Медленный бег (50-60сек.) со сменой направления по сигналу.</p> <p>2). Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.</p>	<p>Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.</p> <p>Подвижная игра "Догони мяч!"</p> <p>Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.</p>	<p>Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, Тише,тише,тишина!</p> <p>Разговаривать нельзя!</p> <p>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

100	"Весенние цветы".	Закрепить навыки бега в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20	Построение в колонну по одному. Ходьба в	стороны, приседание. 3-2 - выпрямиться я. 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).	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Бег по	Подвижная игра "У медведя во бору."	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать

		<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), быстрым), не натыкаясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>с флагжками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагжок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флагжок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги выпрямить, флагжок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх,</p>	<p>сигналу в заданном направлении и в рассыпную.</p> <p>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.</p> <p>Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.</p>	<p>силу вдоха и выдоха.</p> <p>И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение.</p>	
--	--	--	--	---	---	---	---	--

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

помахать флагжком 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,
флагжок
держат
руками
вниз.

2.1.

Исходное положение:
выпрямиться
я, поднять
флагжок
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), быстрым), не натыкаясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений 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), быстрым), не натыкаясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.). 2). Подлезание под дугу на четвереньках. 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 врасыпную, 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

встать, руки сзади.
3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку.
4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу,

тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп. И.п.: стоя. Стрелки в часиках живут И по кругу все идут. Считывают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.

				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), быстрым), не натыкаясь 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.	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. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить.	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 быстрым темпом. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шариками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваят	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.</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, встряхивая пластииковыми шарами.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>2.3. Исходное положение: повороты</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				
--	--	--	--	--	--	--	--

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

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.	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	расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание в обруч боком, расположенного вертикально на полу. 2). Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	Игровое упражнение "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умения детей расслабляться, восстанавливать силы.	1	

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

				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 общеразвив ающих упражнений без предмета. 1. Исходное положени: 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 гимнастическ ой стенке по направлению вверх, вниз.	Подвижная игра "Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастическо й стенке.	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.</p> <p>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.</p> <p>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>	
--	--	--	---	---	---	--

				упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.					
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. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по прямой с маленькими пластиковыми шариками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1.	Подвижная игра "Кошка и мыши". Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, 2). Прыжки в длину с места.	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	

		<p>15–20 сантиметров); навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать желание заниматься физической культурой.</p>	<p>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, встряхивая пластиковые шары двумя руками.</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1.</p> <p>Исходное положение: повороты направо, встряхивая пластииковыми шарами.</p> <p>2.2.</p> <p>Исходное</p>	<p>Игровое упражнение "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, с продвижением вперед.</p>	<p>перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шиши».</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

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	положение: (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).	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: 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

		позитивных взаимоотношений.	(50-60сек) и быстром темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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.	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать умение прокатывать мяч по прямой в цель; развивать глазомер, меткость.	головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-и-и-з"".	
--	--	-----------------------------	---	---	---	--	--

					4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.			
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,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба с перешагиванием через дощечку, сохраняя равновесие.	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу,	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать	1

		<p>совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>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.</p>	<p>стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивать 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, встряхиваю</p>	<p>2). Прыжки двумя ногами (ноги врозь) с продвижение м вперед.</p>	<p>упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Через ручеек". Цель: развивать умение правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.</p>	<p>сины.</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,

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