

**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: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на пояссе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на пояссе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1) ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p>

2) бег. Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен; непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;

3) прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;

4) метание, ловля, бросание. Катание мячей, обручем друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).

5) ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Пролезание в обруч. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, змейкой, по горизонтальной скамейке.

6) равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Сохранение равновесия. Перешагивание через кубики, через набивной мяч с разными положениями рук;

7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три.

Музыкально-ритмические упражнения.

Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

**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: старшая группа Сунқар

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1) ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p>2) бег. Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен,</p>

мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;

3) прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево; в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров);

4) метание, ловля, бросание. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра). Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра;

5) ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Лазанье по гимнастической стенке вверх. Ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке.

6) равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе, в кружении в обе стороны, руки на поясе. Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивание через рейки лестницы с разными положениями рук;

	<p>7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Музыкально-ритмические упражнения. Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</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: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-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: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.	Задачи на 2022-2023 учебный год: - обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; - совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;

		<ul style="list-style-type: none"> - побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; - сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.
		<p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному; ползает на четвереньках;</p> <p>катает мячи, метает предметы на дальность;</p> <p>умеет перестраиваться в звенья по два;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр;</p> <p>проявляет быстроту, силу, ловкость в подвижных играх;</p> <p>играет в подвижные игры с мячами, скакалками;</p> <p>играет и соблюдает правила спортивных игр;</p> <p>соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;</p>

			<p>следит за своим внешним видом; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.</p>
	<p>Физическая культура</p>	<p>Основные движения</p>	<p>Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу; бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч; перелезать через бревно,</p>

			<p>гимнастическую скамейку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.</p>
		Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы,</p>

			<p>вытягивать их. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног.</p> <p>Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p>

	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.
	Спортивные упражнения	Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.
	Подвижные игры	Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
	Самостоятельная двигательная активность	Побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на

		организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.
	Формирование здорового образа жизни	Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.
	Культурно-гигиенические навыки	Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми

		приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
	Навыки самообслуживания	<p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы.</p> <p>Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развесивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
	Оздоровительно-закаливающие мероприятия	<p>Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: ополаскивание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</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: старшая группа Сункар

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: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;- воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;

- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Ожидаемые результаты:

ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие при ходьбе; бегает с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе, непрерывно, с чередованием с ходьбой; ползает между предметами (кеглями) на четвереньках; ползает разными способами (по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками); лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает на одной ноге (4-5 раз чередуя), прыгает на двух ногах с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнурсы, линии (50см расст.); бросает мяч двумя руками (через голову; друг другу снизу (2,5м) и ловит), над веревкой и ловит одной рукой; метает предмет (мяч) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); в вертикальную цель с расст. 1,5 метра; в подвижных играх, сопровождаемых музыкой, выполняет движения в разных темпах в соответствии с музыкой; проявляет инициативу в организации подвижных игр (водящий), соблюдает правила игр (двигается по сигналу, понимает, при догонялках задевание - это засаленность); активно участвует в национальных подвижных играх; проявляет в играх физические качества: быстроту, силу, ловкость; катается на санках с горки по одному и по два;

скользит по ледяным дорожкам самостоятельно; выполняет самостоятельно гигиенические процедуры; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой (последовательное раздевание (одевание), складывание в шкаф, вешание на стул).

Основные движения

Ходьба: в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Равновесие: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; кружиться вокруг себя; ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 см, высота 30–35 см); ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове; ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров); ходьба по бревну.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен в колонне по одному, по кругу; бегать в колонне по одному, в разных направлениях, в чередовании с бегом; навыки бега на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках между кеглями; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катаник мяча друг другу; метание предметов (мяча) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5

метра; бросания и ловли мяча двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки бросания мяча через голову;

Построение, перестроение: перестроение в колонну по два, по три; перестроения в шеренгу, круг; навыки умения действовать по сигналу педагога, равняться ориентирам.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать через перед вверх, наклониться вправо (влево); поднять руки с палкой сзади вверх, наклониться вперед; согнуть руки с палкой на уровне груди, поднять палку вверх, потянуть носок; поднять руки через стороны, согнуть в локтях, положить кисти на плечи, выполнить вращения.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Лежа на спине, руки на уровне груди; согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; лежа на спине, руки на поясе, ногами сделать ножницы, повернуть корпус направо (налево), вытянуть правую (левую) руку.

Упражнения на пресс: лежа на спине, выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

Ритмическая гимнастика

Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.

Спортивные упражнения

Катание на санках: катать друг друга. Скользить по ледяным дорожкам при поддержке педагога, самостоятельно.

При наличии снежного покрова, инвентаря (лыж); на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых.

При наличии бассейна плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость, рыбак). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре (волк, лиса, кот, лохматый пес), осознанно относиться к выполнению правил игры (внимательно слушать правила перед игрой, придерживаться их).

Самостоятельная двигательная активность

Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

	<p>Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Знакомить с понятием "в здоровом теле — здоровый дух", понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться (складывать, размещать в шкафу, аккуратно вешать на стул), чистить зубы.</p>
--	--

Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть "непроливайки", кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия

Проводить все виды закаливания: воздушные ванны; ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия: ходьба по ребристой доске, "дорожке здоровья". Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

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: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу

жизни;

- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;
- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Ожидаемые результаты:

ходит на пятках, на наружных сторонах стоп; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа;

ходит по линии, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;

бегает на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, в разных направлениях;

ползает на четвереньках (по скамейке);

ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;

прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;

бросает мячи вверх (вниз), ловит их; отбивает о землю;

перестраиваться в звенья по два, по три;

владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;

скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;

при помощи взрослых снимает и надевает (при наличии) лыжи, передвигается по лыжне друг за другом;

проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр;

проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;

самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом; имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.

Основные движения

Ходьба: ходить в колонне по одному, по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 10 сантиметров); ходить по гимнастической скамейке (руки в стороны).

Бег: бегать на носках, бега с высоким подниманием колен; бегать в разном темпе по сигналу, с ускорением.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

Катание, метание, ловля, бросание: катать обручи; бросать и ловить мяч друг

другу снизу; бросать мяч из-за головы и ловить его; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, бросать о землю и ловить его двумя руками, отбивать мяча о землю.

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Выполнять упражнения с предметами (мяч, лента, скакалка) и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднять мяч двумя руками, опустить мяч, мяч вверх; руки с лентой вверх, сделать волнообразные движения, нарисовать два круга лентами; встать на носки, поднять скакалку вверх; поднять палку, поставить на голову; руки в стороны, согнуть в локтях, крутить на уровне груди, произнося "р-р-р"; держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками.

Упражнения для туловища.

Поворот вправо с лентой в руках, левой рукой коснуться пальцев правой руки; повернуться вправо (влево), отбивание мяча о землю у стопы; поднять мяч вверх, наклониться вперед, ударить о носок, подкинуть носком вверх; шаг вправо, поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); присесть, поднять скакалку вверх наклониться, коснуться правого (левого) носка; левой (правой) рукой коснуться правого (левого) колена, сказать "хлоп"; наклониться вправо (налево), сказать "тик" ("так"); наклон вперед, волнообразные движения кистями рук,

выпрямиться;

Упражнения для ног.

Присесть, опираясь на стопу, встать, руки вверх, посмотреть на руки; присесть, подбросить мяч, встать быстро, поймать мяч; постукивание мяча о колено; прыжки на месте с предметом в руках; ходьба и прыжки вокруг себя.

Ритмическая гимнастика

Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

Спортивные упражнения

Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам при поддержке взрослого, затем самостоятельно.

Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых.

Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм ("Ловишки" (бег с ускорением, увертыванием) и проч., национальным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга"). Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации

знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Рыбаки и рыбки", "Волк во рву", "Зайцы и волк", "Хитрая лиса", "Совушка", "Ворона и воробей", "Охотник и зайцы", "Белый зайчик"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Попади в цель" (метание), "Кто скорее до флагжка?" (бег ускорением), "С кочки на кочку", "Будь ловким" (прыжки между предметами), "Не опаздай" (ползание на четвереньках), "Брось за флагжок" (метание), "По снежному мостику" (ходьба по скамейке, сохранять равновесие), "Дорожка препятствий" (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, подлезание по дуги, прыжки из обруча в обруч), "Школа мяча" (разные действия с мячом), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки в длину), "Мяч водящему" (броски мяча от груди, ловля), "Круг-кружочек" (ходьба по кругу); "Снайперы" (метание в цель).

Самостоятельная двигательная активность

Поощрять игры детей с мячами (снежками), побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим, влажность зимой).

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, застегиваться, завязывать шарф, одевать варежки, перчатки, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки

Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.

Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.

Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого

чистить, сушить и развешивать их (вывешивать варежки, ставить сапоги на сушку). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).

Оздоровительно-закаливающие мероприятия

Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.

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: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений,

стремление к здоровому образу жизни;
- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;
- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Ожидаемые результаты:

ходит на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по ребристой доске, по линии, доске, сохраняя равновесие; бегает на носках, с высоким подниманием колен, с изменением направления движения, "змейкой", в колонне по одному, парами, врассыпную;
ползает на четвереньках по гимнастической наклонной скамейке; лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед; подлезать под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед;
бросает мяча из-за головы и ловля его; метает предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).
строится в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраивается в звенья по два равняясь по ориентира;
владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;
скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;
проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;
играет в подвижные игры с мячами, палками, обручами;

самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом; имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма; имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна; осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.

Основные движения

Ходьба: ходить на внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед; ходить мелким и широким шагом; ходить приставным шагом вперед, в сторону; ходить в чередовании с бегом, с изменением направления.

Равновесие: ходить по ребристой доске; ходить по ограниченной поверхности.

Бег: бегать с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную; бегать с высоким подниманием колена; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; бегать в колонне по одному и парами.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по наклонной скамейке; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; подлезание под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.

Прыжки: прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10

сантиметров; прыгать на месте с поворотами направо, налево; прыгать на месте (ноги вместе; ноги врозь); прыгать с высоты 20–25 сантиметров.

Катание, метание, ловля, бросание: бросать мяча из-за головы и ловля его; метать предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения

Выполнять упражнения с предметами (обруч, палка, мяч) и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; поднимать, ставить на голову палку с положения стоя, палка в руках внизу; поднимать руки вверх, перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны.

Упражнения для туловища.

Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; поднять палку, наклониться вправо (влево) с положения стоя, палка внизу в руках; присесть, поднять палку вверх с положения стоя, палка внизу, в руках; поднять палку вверх с положения лежа, палка в согнутых руках на груди; поднять палку

вверх, наклониться, коснуться правого (левого) носка ноги с положения стоя, палка внизу в двух руках; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой.

Упражнения для ног.

Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче (возле палки), с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.

Ритмическая гимнастика

Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

Спортивные упражнения

Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): кататься с горки (со страховкой взрослого); катать друг друга.

Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно (со страховкой взрослого в том числе).

Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться

плавать произвольным способом.

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм ("Мыши в кладовой", "Пожарные на учении", "Мы веселые ребята", "Такси"); национальным подвижным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Ловцы оленей", "Хитрая лиса", "Щука и сом", "Слепой козел", "Мыши и кот", "Лохматый пес"), выполнять правила игры.

Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Мяч водящему" (бросание, передача мяча), "Дорожка препятствий" (ползание, метание, бег), "Горячая картошка" (передача мяча), "Брось мяч в цель" (метание в цель), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки с поворотами направо, налево), "Кто скорее до флагка?" (подлезание под дугу, прыжки на двух ногах допрыгать до флагка, бег), "По снежному мостику" (ходьба по доске, сохраняя равновесие), "С мячом под дугой" (ползание на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч), "Проползи – не задень" (подлезание), "Я умею" (ходьба по ребристой доске), "У кого мяч?" (метание, передача), "Попрыгунчики" (прыжки), "Попади в круг" (метание в цель), "Добеги и прыгни".

Самостоятельная двигательная активность

Поощрять игры детей с мячами (снежками), побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в

подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим зимой, ветренность, влажность).

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, застегиваться, завязывать шарф, одевать варежки, перчатки, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.

Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки

Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.

Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка,

вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.

Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их (вывешивать варежки, ставить сапоги на сушку). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске.

Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.

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: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм

соревновательного характера;

- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Ожидаемые результаты:

ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по гимнастической скамейке, бревну, перешагивает через предметы, сохраняя равновесие;

бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях;

бегает с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняет; ползает по гимнастической скамейке, перелезает через бревно, подлезает под дугу;

лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;

катает мячи, метает предметы на дальность, в цель;

перестраивается в звенья по два, по три по ориентирам; владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;

проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;

играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;

самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;

следит за своим внешним видом;

имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни;

понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов,

закаливание) для защиты (пользы) организма; осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.

Основные движения

Ходьба: ходить в чередовании с бегом, в чередованием с прыжками; ходить с изменением темпа, направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; ходить на носках, пятках, на внешних сторонах стопы, с высоким подниманием колена.

Равновесие: ходить по гимнастической доске, ходить по бревну, перешагивать поочередно через 5–6 набивных мячей, расположенных на расстоянии друг от друга, сохраняя равновесие.

Бег: двигаться челночным бегом 3 раза по 5 м; бегать врассыпную; бегать в разном направлении; бегать приставным шагом вперед; бегать парами в разном направлении; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего.

Ползание, лазанье: ползать под дугу правым боком; перелезать через бревно; ползать по гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.

Прыжки: прыгать в длину с места не менее 70 см; прыгать стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад; подпрыгивать вверх с места с касанием предмета; прыгать через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 см)

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи в ворота; метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой; метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья (колонны) по два, по три, равнение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения

Выполнять упражнения с предметами (обручи, мячи, маленькие мячи) и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны.

Упражнения для туловища.

Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой.

Упражнения для ног.

Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.

Ритмическая гимнастика

Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде: (при отсутствии снега, наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди" и проч.); национальным подвижным играм ("Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Арқан тартыс", "Бес тас", "Ақ серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди", "Мышки в кладовой"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него:

"Попрыгунчики" (перепрыгивание через линии), "Брось за флагом" (метание в цель), "Попади и поймай" (бросание ловля мяча), "Угости белку орешком" (подпрыгивание, прыжки в высоту с места), "Закати мяч" (прокатывание мяча в цель), "Попади и поймай" (метание, ловля мяча), "Кто скорей?" (бег с ускорением), "Чемпион" (ходьба на равновесие), "Прыгни через шнур", "Парный бег".

Самостоятельная двигательная активность

Поощрять игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (аркан, асыки, тюбетейка, "тенге"). Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим, режим влажности, учета ветра весной).

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, правильно застегиваться, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки

Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.

Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.

Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их (вывешивать перчатки, ставить сапоги (ботинки) на сушку). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске; упражнение "Часы". Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.

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: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;- воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм

	<p>соревновательного характера;</p> <p>- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, бревну сохраняя равновесие;</p> <p>бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях;</p> <p>бегает с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя разные задания;</p> <p>ползает на четвереньках;</p> <p>ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</p> <p>лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их;</p> <p>перестраиваться в звенья по два, по три;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>при помощи взрослых снимает и надевает лыжи, передвигается по лыжне друг за другом;</p> <p>катается на двухколесном и трехколесном велосипеде, выполняет повороты вправо, влево;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр;</p> <p>проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных</p>
--	--

играх;
играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;
самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;
следит за своим внешним видом;
имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни;
понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма;
имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна;
осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.

Основные движения

Ходьба: ходьбы в чередовании с бегом, в чередовании с прыжками; ходить врассыпную, в разном направлении; ходить в чередовании с бегом, с прыжками; ходить в колонне с изменением направления, темпа.

Равновесие: ходить (и бегать) по наклонной доске вверх и вниз; ходить по ребристой доске.

Бег: бегать на 50–60 метров; бегать с ускорением, замедлением темпа; бегать в разные стороны; бегать ритмично, дышать ровно; бегать на 50-60 м; бегать непрерывно в медленном темпе; бега в разных направлениях, бегать с ловлей; челночного бега 3 раза по 5 метров.

Ползание, лазанье: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на одной ноге; прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать с короткой скакалкой; прыгать с высоты 20–25 сантиметров.

Катание, метание, ловля, бросание: метать в горизонтальную цель (с

расстояния 2–2,5 метра), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой рукой.

бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

Выполнять упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи) и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны; наступить ступней правой (левой) ноги на середину скакалки, руки (со скакалкой) вытянуть вперед с положения стоя, два конца скакалки в руках, внизу; поднять скакалку вверх.

Упражнения для туловища.

Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы

обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой; повернуть корпус направо (налево), ступни на месте, выпрямиться с положения стоя, ноги врозь, сложить скакалку вдвое, два конца в руках, внизу; наклониться, положить скакалку между ног (на выпускай из рук) с положения сидя, ноги врозь, выпрямлены, скакалка сложена вдвое, вверху, в вытянутых руках; сесть на ступни, вытянуть руки вперед с положения стоя на коленях, два конца (сложенной скакалки) в руках, внизу; поднять руки со скакалкой вверх, перед собой, потянуться, сесть, руки (со скакалкой) вытянуты вперед с положения лежа на спине, скакалка в согнутых руках, лежит на груди;

Упражнения для ног.

Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись) со скакалкой; поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.

Ритмическая гимнастика

Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде: (при наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и

вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм ("Карусель", "Третий лишний", "Краски", "Рыбаки и рыбки" и проч.); национальным подвижным играм ("Жеребенок", "Байга", "Байга", "Арқан тартыс", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("У медведя во бору", "Цыплята и кот", "Рыбаки и рыбки", "Гуси-лебеди", "Ворона и воробей"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Космонавты" (ходьбе и быстрый бег), "Пожарные на учениях" (лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет), "Быстро в домик" (бегать врассыпную в разных направлениях), "Салки на одной ноге" (прыжки на одной ноге), "Третий лишний" (бегать с ускорением, увертываться), "Брось за флагожок" (метание в горизонтальную цель); "Перелет птиц" (бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга); "Ловишки парами", "Кто скорей снимет ленту?" (бег, подпрыгивание); "Коршун и птенчики" (ходьба, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см), "Мы веселые ребята" (бег в быстром темпе, бег с увертыванием).

Самостоятельная двигательная активность

Поощрять игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (мячи, камчи, "тенге", тюбетейка, аркан). Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к

участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый режим влажности, режим учета ветра весной).

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, надевать головной убор, правильно застегиваться, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки

Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.

Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и

раздеваться, расстегиваться, застегиваться, надевать головной убор на прогулку, снимать, класть его на верхнюю полку.
Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить (зонты в том числе) и развешивать их (вывешивать куртки, плащи, перчатки, ставить сапоги (ботинки) на сушку).
После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).
Оздоровительно-закаливающие мероприятия.
Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные, водные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.

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

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

Группа: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;- воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм,

играм соревновательного характера;

- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Ожидаемые результаты:

ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом;

чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, бревну сохраняя равновесие;

бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях;

бегает с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя разные задания;

ползает на четвереньках;

ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;

лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;

катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их;

перестраиваться в звенья по два, по три;

владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;

скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;

при помощи взрослых снимает и надевает лыжи, передвигается по лыжне друг за другом;

катается на двухколесном и трехколесном велосипеде, выполняет повороты вправо, влево;

проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в

подвижных играх;
играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;
самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;
следит за своим внешним видом;
имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни;
понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма;
имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна;
осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.

Основные движения

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), с остановками, в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, расположенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врасыпную; бегать с

разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика

Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде: (при наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм ("Поймай комара", "Прятки", "Бабочки, лягушки", "Летает, не летает"); национальным подвижным играм ("Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера.

Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Бездомный заяц", "Мыши в кладовой", "Охотник и зайцы", "Коршун и курица", "Ворона и воробей", "Краски"), выполнять правила игры.

Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Перебежки. Кто сделает меньше шагов?", "Перешагни - не задень", "С кочки на кочку", "Попади в круг", "Метко в цель", "Кто выше прыгнет?", "Быстро возьми", "Перемена мест", "У кого

мяч?", "Быстро встань в колонну!", "Великаны - карлики"; малоподвижные игры "Круг-кружочек", "Угадай по голосу", "Эхо", "Тишина", "Великаны и гномы"; эстафеты "Не задень" (с прыжками), "Дорожка препятствий", "Пожарные на учении".

Самостоятельная двигательная активность

Поощрять игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (аркан, асыки, тюбетейка, "тенге"). Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим, режим влажности весной).

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, правильно застегиваться, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки

Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним

видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.

Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, застегиваться, расстегиваться, надевать головной убор на прогулку, класть его на верхнюю полку.

Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить (зонты в том числе) и развешивать их (куртки, плащи), ставить обувь на сушки (после дождя). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске; упражнение "Часы". Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.

Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

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

Группа: старшая группа Сунқар

Возраст детей: дети 4-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	"Построение в колонну".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической скамейке и катание мяча до финишной прямой. Формировать умения и навыки правильного	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с переменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания. «Петушок» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе. Вытянуть руки вперед, сказать "Что?" Посмотреть	Основные двигательные упражнения. - Катание мяча по прямой до финишной прямой. - Ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "Кто скорее доберется до флагка". Задачи: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимнастической скамейке, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы. Исходное положение: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть	1	

		<p>выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.</p>	<p>произносим: Ку-ка-ре-ку!"</p>	<p>на суслика.</p> <p>1.1.</p> <p>Раскрыть ладони, сказать "вот".</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: (повторить 5-6 р).</p> <p>2.Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди.</p> <p>2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка сказать "вот".</p> <p>Смотрим на картинку (повторить 5-6 р).</p> <p>3 . Исходное положение:</p>	<p>Подвижная игра "Как прыгают звери?"</p> <p>Цель: продолжать учить детей действовать по сигналу; имитировать движения зверей.</p>	<p>руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. — выдох.</p> <p>Медленно, 4-6 раз.</p>	
--	--	--	----------------------------------	---	---	---	--

сидя на полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне подбородка.
3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши.
3.2. Исходное положение: (повторить 5 р).
4. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на уровне груди. Смотрим на картинку, держим корпус прямо.
4.1. Руки на

				уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать "вот" (повторить 5 р.).				
2	"Дружные ребята".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному; навыки катания мячей между предметами; навыки обычного бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар". И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы	Комплекс общеразвивающих упражнений с палкой. Исходное положение: основная стойка, руки держат палку. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую	Основные двигательные упражнения. - Катание мяча между предметами, двигаясь вперед. Картинка катание мяча между предметами - Прыжки через веревку.	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать умение детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям; развивать глазомер, силу, точность броска.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Послушаем своё дыхание". Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.	1

		<p>формах организации двигательной деятельности детей.</p>	<p>образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.</p>	<p>руку вниз,левой рукой поднять палку вверх; 3- палку вытянуть вперед; 4- опустить левую руку вниз,правой рукой поднять палку вверх; 5- вытянуть палку вперед; 6- принять исходное положение. Исходное положение: ноги врозь,двумя руками держать палку на уровне груди. 1-2- наклоны вперед,косн</p>	<p>Игровое упражнение "Школа мяча". Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

уться
руками
пола;
3-4- принять
исходное
положение.
Исходное
положение:
палка на
полу,принять
основную
стойку.
1-
перешагнуть
вперед;
2-
приставить
левую ногу;
3-
перешагнуть
вперед;
4- левой
ногой
сделать шаг
назад.
Исходное

3	"Наши друзья".	Учить детей навыкам бросанию мяча вверх и ловли его двумя руками; навыкам катания мяча между предметами.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с переменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление	положение: стоя на колени, держать палку двумя руками на уровне груди. 1- поднять палку вверх; 2- повороты на право; 3- выпрямиться поднять палку вверх; 4-исходное положение: повторить с левой стороны.	Комплекс общеразвивающих упражнений. 1."Вертушка". Исходное положение: ноги слегка	Основные двигательные упражнения. - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. - Бег со сменой направления.	Игровое упражнение "Школа мяча". Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.</p>	<p>дыхания. «Петушок» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!"</p>	<p>раскрыты, руки опущены вниз. 1 - вытянуть руки в стороны. 2 - крутить руки на уровне груди, "р-р-р". 3 - вытянуть руки в стороны. 4 - принять исходное, сказать "вниз". Крутить руки на уровне медленно, затем ускорить темп (повторить 5 р). 2. "Стучим по коленкам". Исходное положение:</p>	<p>движений, глазомер, ловкость.</p> <p>Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать умение детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м, бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу, точность броска.</p>	<p>И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках. Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки - вдох. Возвращение в исходное положение - выдох. 6-8 раз.</p>	
--	--	--	---	---	---	--	--

ноги на ширине плеч, руки сзади.
1 - 2 - Левой рукой коснуться правой коленки, сказать "хлоп".
3 - 4 - Исходное положение (повторить 5 р.).
3.
"Вытянись".
Исходное положение: сидеть опираясь на стопу, руки на плече.
1 - 2 - приподняться, вытянуть руки вверх, посмотреть на руки.
3 - 4 - принять

			исходное положение (4-5 р). 4. "Часики". Исходное положение: ноги скрести, рук и на поясе. 1 - наклониться вправо, сказать "тик". 2 - принять исходное положение сказать "так". 3 - наклониться влево, сказать "тик". 4 - принять исходное положение, сказать "так" (6 р). 5. "Вертушка". Исходное				
--	--	--	--	--	--	--	--

4	"В колонну по одному".	Формировать навыки построения в колонну по одному; навыкам ходьбы в колонне по одному, в чередовании с движениями	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания	Положение: ноги слегка раскрыты, руки внизу, ходьба вокруг себя 10 - 12 р, прыжки вокруг себя 10 -12р. 4 - 5 р прыжки чередовать с ходьбой. При ходьбе поднять руки вверх, вдох, руки опустить, выдох.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на месте на двух ногах. - Перекатывание направо, налево на полу перекатываться	Подвижная игра "Охотники и зайцы". Цель: закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: укреплять мышцы дыхательной системы. Исходное положение: руки на	1

		<p>пингвина; навык и прыжка на месте на двух ногах; навыки переворотов со спины на живот, Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.</p>	<p>"Воздушный шар". И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.</p>	<p>руки на пояссе. Вытянуть руки вперед, сказать "Что?" Посмотреть на суслика. 1.1. Раскрыть ладони, сказать "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 5-6 р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка</p>	<p>я.</p>	<p>сигналу.</p> <p>Игровое упражнение "Пингвины". Цель: развивать умение детей прыгать на двух ногах, зажимая мешочек между ног. Развивать координацию движений, ловкость.</p>	<p>затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. — выдох. Медленно, 4-6 раз.</p>	
--	--	---	--	--	-----------	--	---	--

сказать
"вот".
Смотрим на
картинку
(повторить
5-6 р).
3 . Исходное
положение:
сидя на
полу, ноги
врозь,
корпус
расслаблен,
руки на
уровне
подбородка.
3.1. В
положении
сидя,
хлопают в
ладоши.
3.2.
Исходное
положение:
(повторить
5 р).
4. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
руки на

5	"Стройся,не отставай",	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом;навыки ползания на четвереньках по	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: стоя, руки	Основные двигательные упражнения. - Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы	1

		<p>прямой на расстояние до 8 метров между предметами. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.</p>	<p>Упражнение на восстановление дыхания "Обрызгаем бельё водой". Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р.</p>	<p>опущены вниз. Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: сидя, ноги вместе, положить руки на колени. Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу. Принять прямую стойку. Повторить с другой стороны. 3. Исходное положение:</p>	<p>между предметами.</p>	<p>продвижением вперёд, ходьбы по гимнастической скамейке, ползания на четвереньках между предметами; совершенствование координацию движений.</p> <p>1) Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2) Проползти между предметами.</p> <p>3) Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Малоподвижная игра "Затейники". Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с</p>	<p>дыхательной системы. И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.</p> <p>Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки - вдох.</p> <p>Возвращение в исходное положение - выдох. 6-8 раз.</p>	
--	--	---	---	---	--------------------------	--	---	--

6	"Виды ходьбы в строю".	Продолжать развивать навыки ходьбы	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками об пол, сказать "прибиваем гвозди". Принять исходное положение. 4. Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед. Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед. Принять исходное положение.	текстом.			

	<p>в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.</p>	<p>одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар". И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.</p>	<p>упражнении с верёвкой. 1. "Вытяни веревку". Исходное положение: ноги слегка открыты, вытянуть двумя руками веревку, опустить руки вниз. 1-2- вытянутые руки поднять вверх, посмотреть на них. 3-4- принять исходное положение, сказать "вниз". 2. "Повороты". Исходное положение: ноги на ширине</p>	<p>- Ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке.</p>	<p>Цель: продолжать развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать по горизонтали на гимнастической скамейке, навыки бега; совершенствовать координацию движений.</p> <p>1) Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2) Проползти по горизонтали на гимнастической скамейке.</p> <p>3) Бег.</p> <p>Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.</p>

			плеч, вытянуть двумя руками веревку на уровне плеч. 1- поворот на право, вытянуть руки вправо. 2-исходное положение, повторить с левой стороны. 3. "Присесть". Исходное положение: держать двумя руками веревку. 1-2- присесть, спинка прямая, приподнять стопу, держать				
--	--	--	---	--	--	--	--

веревку и вытянуть руки вперед, голову держать прямо.
3-4-принять исходное положение.
4.
"Наклониться".
Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки держат веревку на уровне шеи.
1- держа веревку, поднять руки вверх.
2- наклониться вправо.
3- исходное положение.
4- повторить с

7	"Прыжки с места, вверх".	Продолжать формировать навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носочках, на	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. - Прыжки с места, вверх. - Подлезание в вертикально размежеванный обруч правым боком.	Подвижная игра "Удочка". Цель: развивать умение детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте вверх, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Дом маленький, дом большой". Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после	1

		<p>пятах; навыки прыжка вверх; навыки пролезания в обруч правым боком.</p> <p>Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.</p>	<p>"Обрызгаем бельё водой".</p> <p>Глубокий вдох носом, имитация разбрзгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р.</p>	<p>руки на поясе.</p> <p>Вытянуть руки вперед, сказать "Что?"</p> <p>Посмотреть на суслика.</p> <p>1.1.</p> <p>Раскрыть ладони, сказать "вот".</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: (повторить 5-6 р).</p> <p>2.Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди.</p> <p>2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка</p>	<p>ловкость, быстроту, глазомер.</p> <p>Подвижная игра "Как прыгают звери?"</p> <p>Цель: продолжать учить детей действовать по сигналу; имитировать движения зверей.</p>	<p>физической нагрузки и эмоционального возбуждения.</p>	
--	--	---	--	--	--	--	--

сказать
"вот".
Смотрим на
картинку
(повторить
5-6 р).
3 . Исходное
положение:
сидя на
полу, ноги
врозь,
корпус
расслаблен,
руки на
уровне
подбородка.
3.1. В
положении
сидя,
хлопают в
ладоши.
3.2.
Исходное
положение:
(повторить
5 р).
4. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
руки на

8	"Закаляйся".	Продолжать развивать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; учить детей катать	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг.	уровне груди. Смотрим на картинку, держим корпус прямо. 4.1. Руки на уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать "вот" (повторить 5 р.).	Комплекс общеразвивающих упражнений с верёвкой. 1. "Вытяни веревку". Исходное	Основные двигательные упражнения. - Катание обруча по прямой. - Перепрыгивание	Подвижная игра "Кто быстрее дойдет до флагка". Цель: развивать умение детей действовать по сигналу, катить	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подыши одной ноздрёй". Цель: учить детей укреплять мышцы	1

		<p>обручи.</p> <p>Развивать навыки ползания по горизонтальной скамейке.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.</p>	<p>Упражнение на восстановление дыхания "Филин".</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!</p>	<p>положение: ноги слегка открыты, вытянуть двумя руками веревку, опустить руки вниз.</p> <p>1-2- вытянутые руки поднять вверх, посмотреть на них.</p> <p>3-4- принять исходное положение, сказать "вниз".</p> <p>2. "Повороты". Исходное положение: ноги на ширине плеч, вытянуть двумя руками веревку на</p>	<p>ие из обруча в обруч на двух ногах.</p>	<p>обруч до фляжка между предметами.</p> <p>Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.</p> <p>Подвижная игра "Мышеловка". Цель: упражнять детей в беге, в подлезании, развивать у детей речь.</p>	<p>дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.</p>	
--	--	---	--	--	--	---	---	--

			уровне плеч. 1- поворот на право, вытянуть руки вправо. 2-исходное положение, повторить с левой стороны. 3. "Присесть". Исходное положение: держать двумя руками веревку. 1-2- присесть, спинка прямая, приподнять стопу, держать веревку и вытянуть руки вперед, голову				
--	--	--	---	--	--	--	--

			держать прямо. 3-4-принять исходное положение. 4. "Наклонить ся". Исходное положение: ноги на ширине плеч,руки держат веревку на уровне шеи. 1- дерга веревку, поднять руки вверх. 2- наклониться вправо. 3- исходное положение. 4- повторить с левой стороны. 5. "Согнуться" .				
--	--	--	--	--	--	--	--

9	"Мы ловкие".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, координация движение рук и ног, соблюдения правильной осанки; навыки бега на носочках; навыки ходьбы по гимнастической скамейке,сохра	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение для восстановления дыхания «Рубим дрова» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок –	Исходное положение: лежа на животе, вытянуть веревку двумя руками. 1-3- выгнуться назад, поднять руки вверх. 4- исходное положение.	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. Сказать: "Вот какие мы высокие!"- поднять	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.	Игровое упражнение в равновесии и прыжках. Цель: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке; взбираться на скамейки, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги. Развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Ходьба". Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1

	ния равновесие. Способствовать развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.	вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox!	руки вверх, присесть, положить руки на колени. Сказать: "Вот какими мы стали!"- принять исходное положение. 2. Исходное положение: сесть, упираясь руками об пол, вытянуть ноги вперед. Согнуть колени, прижать к себе колени, вытянуть ноги вперед. 3. Исходное положение: лежа на животе, руки на уровне подбородка.	ловкость, смелость, быстроту. 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через кубики, положенные на расстоянии 80 см друг от друга (2 круга). Подвижная игра "Кто быстрее дойдет до флагка". Цель: учить детей действовать по сигналу, катить обруч до флагка между предметами. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.	

10	"Ходьба по бревну".	Продолжать формировать навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз,	Показать руки и спрятать назад. Плыть как "рыбки". 4. Исходное положение: основная стойка, руки по бокам. Прыжки на месте как воробышки.	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Вытянуть руки вперед,	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по бревну с сохранением равновесия. - Хождение по веревке мелкими шагами, по бревну, наяки прыжков на двух ногах с продвижением вперед;	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: совершенствовать навыки ходьбы по веревке мелкими шагами, по бревну, наяки прыжков на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать координацию движений.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подыши одной ноздрой". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1

		<p>осанки; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений."</p>	<p>выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!</p>	<p>открыть и закрыть ладони.</p> <p>1.2.</p> <p>Исходное положение: повторить 5-6 р.</p> <p>2. Ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди.</p> <p>2.1.</p> <p>Поставить правую ногу назад, отвести руки назад.</p> <p>2.2.</p> <p>Исходное положение: повторить с левой стороны 4 р.</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен,</p>	<p>1) Ходьба по веревке мелкими шагами.</p> <p>2) Ходьба по бревну.</p> <p>3) Прыжки по кочкам.</p> <p>Малоподвижная игра "У кого мяч?"</p> <p>Цель: развивать у детей внимание, навки удерживания мяча в двух руках.</p>		
--	--	---	--	---	---	--	--

			руки внизу. 3.1. Стоя на месте, повороты головы вправо. 3.2. Исходное положение: тоже самое повторить с левой стороны 5 р. 4. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне груди. 4.1. Вытянуть руки в стороны. 4.2. Исходное положение: повторить 6 р. 5. Исходное положение:				
--	--	--	--	--	--	--	--

11	"Препятствия на пути".	Продолжать формировать навыки бега на носочках; навыки прыжка на месте. Развивать навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Способствовать развитию	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение для восстановления дыхания «Рубим дрова» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок –	ноги врозь, корпус расслаблен, руки внизу. 5.1. Встать как пингвины, покружиться я вокруг себя. 5.2. Исходное положение: повторить 5 р.	Комплекс общеразвивающих упражнений. 1. Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. Сказать: "Вот какие мы высокие!" - поднять	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на месте под ритм. - Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра).	Подвижная игра "Мяч водящему". Цель: развивать навыки ловли мяча, брошенного водящим другим руками, не прижимая к груди; отрабатывать умения бросать мяч двумя руками от груди. Развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Дом маленький, дом большой". Цель: развивать умение детей расслабляться после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1

		<p>физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений."</p>	<p>вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox!</p>	<p>руки вверх, присесть, положить руки на колени. Сказать: "Вот какими мы стали!"- принять исходное положение. 2. Исходное положение: сесть, упираясь руками об пол, вытянуть ноги вперед. Согнуть колени, прижать к себе колени, вытянуть ноги вперед. 3. Исходное положение: лежа на животе, руки на уровне подбородка.</p>	<p>глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска. Малоподвижная игра "Круг- кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

12	"Играя, проходим через препятствия".	Учить навыкам бега с высоким подниманием колен; навыкам ходьбы по гимнастической скамейке. Развивать навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Способствовать развитию	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз,	Показать руки и спрятать назад. Плыть как "рыбки". 4. Исходное положение: основная стойка, руки по бокам. Прыжки на месте как воробышки.	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Вытянуть руки вперед,	Основные двигательные упражнения. - Бег с поднятыми коленями до зрительного сигнала и обратно. - Прыжки через препятствия.	Подвижная игра "Мы весёлые ребята". Цель: развивать умение детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		<p>физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.</p>	<p>выдыхаем и произносим: У-гу.у- гу,у-гу...!</p>	<p>открыть и закрыть ладони. 1.2. Исходное положение: повторить 5-6 р. 2. Ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Поставить правую ногу назад, отвести руки назад. 2.2. Исходное положение: повторить с левой стороны 4 р. 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен,</p>	<p>Игровое упражнение "Гимнасты". Цель: совершенствоват ь навыки ходьбы по гимнастической скамейке.</p>		
--	--	---	---	---	---	--	--

			руки внизу. 3.1. Стоя на месте, повороты головы вправо. 3.2. Исходное положение: тоже самое повторить с левой стороны 5 р. 4. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне груди. 4.1. Вытянуть руки в стороны. 4.2. Исходное положение: повторить 6 р. 5. Исходное положение:				
--	--	--	--	--	--	--	--

13	"Перебрасывание мяча".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, на носочках, на пятках; навыки построения; прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета, подвешенного	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с разным темпом. Ходьба. Перестроение в звенья по два. Упражнение для восстановления дыхания "Рубим дрова". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх,	ноги врозь, корпус расслаблен, руки внизу. 5.1. Встать как пингвины, покружиться вокруг себя. 5.2. Исходное положение: повторить 5 р.	Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. - Захватывание	Подвижные игры "Охотники и зайцы". Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрёй». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1

		<p>выше поднятых рук ребенка; навыки захватывания мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений."</p>	<p>соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!</p>	<p>руки вверх, повернуться на право, помахать листьями.</p> <p>1.2. Исходное положение.</p> <p>1.3. Повернуться налево, помахать листьями.</p> <p>1.2. Исходное положение.</p> <p>1.4. Исходное положение. (Повторить 5 р)</p> <p>2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз.</p> <p>2.1. Встать на носочки, поднять</p>	<p>мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя.</p>	<p>ловкость, глазомер.</p> <p>Малоподвижная игра "У кого мяч?"</p> <p>Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг; упражняться в игре сообща.</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--	--

			руки вверх, помахать листьями; 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен,				
--	--	--	--	--	--	--	--

Исходное
положение.
(Повторить
5 р)

3. Исходное
положение,
ноги вместе,
корпус
прямой,
листья
внизу.

3.1.
Наполовину
присесть,
поднять
руки вверх,
помахать
листьями.

3.2.
Исходное
положение.
(Повторить
4 р)

4. Исходное
положение,
ноги вместе,
корпус
расслаблен,

14	"Осенние забавы".	Учить детей прыжкам на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); перешагиванию предметов, повороты с мешочком на голове. Развивать физические качества, ловкость, выносливость,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег в разном темпе. Ходьба. Перестроение в звенья по два. Упражнение на восстановления дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и	руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)	Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться	Основные двигательные упражнения. - Ходьба с чередованием прыжков. - Перешагивание предметов с мешочком на голове.	Подвижная игра "Поспеши, но не урони". Цель. Упражнять детей в беге, в умении бегать с мешочком на голове. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		умение сохранять координацию движений."	произносим: У- гу.у-гу,у-гу...!	<p>на право, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернутьс я на лево, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение. (Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч,корпус прямой,рук и опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать</p>	восприятия.		
--	--	--	------------------------------------	--	-------------	--	--

листьями;
2.2.
Исходное
положение.
(Повторить
5 р)
3. Исходное
положение,
ноги вместе,
корпус
прямой,
листья
внизу.
3.1.
Наполовину
присесть,
поднять
руки вверх,
помахать
листьями.
3.2.
Исходное
положение.
(Повторить
4 р)
4. Исходное
положение,
ноги вместе,
корпус
расслаблен,
руки внизу.
4.1. Руки на

				уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)				
15	"Игры осенью".	Формировать навыки бега мелким и широким шагом, навыки ползания по скамейке; навыки перешагивания предметов, повороты с мешочком на голове; Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; бег. Перестроение в звенья по два. Упражнение на воостановления дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку. 1-2- встать на носки, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение: ноги слегка	Основные двигательные упражнения. - Бег мелкими и широким шагами. - Ползание по гимнастической доске на животе, подтягиваясь руками.	Подвижная игра "Кто скорее добежит до флагжа?" Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет. Малоподвижная игра "Великаны и гномы". Цель: упражнять детей действовать по сигналу.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		координацию движений.	опускаются через стороны, образуют большой шар.	открыты, скакалка внизу. 1- шаг вправо, поднять скакалку вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять скакалку вверх; 4- исходное положение. Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз. 1-2- присесть, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное			
--	--	-----------------------	---	---	--	--	--

16	"Ходьба по ребристой	Формировать навыки ходьбы	Построение в колонну по одному.	Исходное положение. Исходное положение: ноги на ширине плеч, скакалка на плече. 1- повернуть корпус направо; 2- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать скакалку сзади. Покрутить скакалкой впереди, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.	Общеразвивающие	Основные двигательные	Игровое упражнение	Построение в колонну.	1

	<p>доске".</p> <p>в колонне по одному, на носочках, на пятках; навыки построения; навыки ходьбы с изменением направления движения; навыки перешагивания предметов; навыки ходьбы про ребристой доске."</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; бег.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Перестроение в звенья по два.</p> <p>Упражнение на восстановления дыхания «Петушок»</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!"</p>	<p>упражнения с осенними листьями.</p> <p>1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз.</p> <p>1.1. Поднять руки вверх, повернуться на право, помахать листьями.</p> <p>1.2. Исходное положение.</p> <p>1.3. Повернуться на лево, помахать листьями.</p> <p>1.2. Исходное положение.</p> <p>1.4. Исходное</p>	<p>упражнения.</p> <p>- Ходьба по веревке, лежащей на полу.</p> <p>- Прыжки вверх, перешагивая кубики.</p> <p>- Ходьба по наклонной доске.</p>	<p>"Чемпион".</p> <p>Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие.</p> <p>Малоподвижная игра "Угадай по голосу".</p> <p>Цель:</p> <p>Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.</p>	<p>Дыхательное упражнение игрового характера. «Дом маленький, дом большой».</p> <p>Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--

			положение. (Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч,корпус прямой,рук и опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями; 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Наполовину присесть,				
--	--	--	---	--	--	--	--

17	"Прыжки на двух ногах".	Формировать навыки прыжка на месте на двух ногах (10	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на	поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)	Общеразвивающие упражнения с осенними	Основные двигательные упражнения. - Метание в	Подвижная игра "Кто скорее добежит до флагжа?"	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика	1

	прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой. Развивать творческие способности воспитанников через различные двигательные умения и навыки.	носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. По сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у...	листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться на право, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться налево, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение. (Повторить	горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.	Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.	«Послушаем своё дыхание» Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.	

5 р)
2. Исходное положение:
ноги на ширине плеч, корпус прямой, рук и опущены вниз.
2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями;
2.2. Исходное положение.
(Повторить 5 р)
3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу.
3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх,

18	"Лазание по гимнастической стенке".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному,навыки бега мелким и широким	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Исходное	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастической стенке	Подвижная игра "Пожарные на учении". Цель: упражнять детей в прыжках.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз".	1

		<p>шагом, лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать навыки прыжка на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), навык и катания мяча.</p>	<p>на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. По сигналу ходьба на носках, на пятках.</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Запах цветка»</p> <p>Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне.</p> <p>Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.</p>	<p>положение: основная стойка, руки держат скакалку.</p> <p>1-2- встать на носки, поднять скакалку вверх;</p> <p>3-4- исходное положение:</p> <p>ноги слегка открыты, скакалка внизу.</p> <p>1- шаг вправо, поднять скакалку вверх;</p> <p>2- наклон вправо;</p> <p>3- встать прямо, поднять скакалку вверх;</p> <p>4- исходное положение.</p> <p>Исходное</p>	<p>чередующимися шагами вверх-вниз.</p>	<p>Малоподвижная игра "У кого мяч?".</p> <p>Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.</p>	<p>Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.</p>	
--	--	---	--	--	---	--	---	--

			положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз. 1-2- присесть, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение. Исходное положение: ноги на ширине плеч, скакалка на плече. 1- повернуть корпус направо; 2- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты,				
--	--	--	---	--	--	--	--

				держать скакалку сзади. Покрутить скакалкой впереди, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.				
19	"Катание мяча в ворота".	Продолжать формировать навыки построения в круг;навыки ходьбы по бревну,сохраняя равновесие; навыки катания мяча в ворота. Развивать творческие способности воспитанников через различные двигательные умения и навыки.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. По сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через	Общеразвивающие упражнения с "бабочками" . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 1.1. Поднять руки вверх, сделать "ножницы". 1.2. Исходное положение. (Повторить	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. - Катание мяча в ворота. - Перекатывание по мату в в положении лежа.	Эстафета "Будь ловким". Цель: учить детей прыгать между предметами,не задевая . Развивать выносливость, ловкость. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске,сохраняя равновесие.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

		<p>стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у... Перестроение в две колонны.</p> <p>5 р).</p> <p>2.Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу.</p> <p>2.1. Поднять руки на уровне плеч, двигать руками.</p> <p>2.2. Исходное положение. (Повторить 6 р).</p> <p>3. Исходное положение: сесть на пол,ноги врозь, руки по бокам.</p> <p>3.1. Ноги вместе, обнять себя.</p> <p>3.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)</p>			
--	--	---	--	--	--

				4. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой, руки внизу. 4.1. Держать бабочки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)				
20	"Мы ловкие".	Учить детей навыкам ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; навыкам бега мелким и широким шагом. Развивать навыки прыжка на месте на двух ногах (10	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. Бег мелким и широким шагом. По сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения	Основные двигательные упражнения. - Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Подвижная игра "Не опаздай!" Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком). Малоподвижная	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера. «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать навыки расслабления после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1

		<p>прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).</p> <p>Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.</p>	<p>Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз».</p> <p>Стоя в кругу, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>кистями рук.</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</p>	<p>игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

21	Прыжки с продвижением вперед.	Формировать навыки перестроения; навыки прыжка на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Развивать навыки ползания на четвереньках,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, перестроение в звенья по два; ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. Бег мелким и широким шагом. По	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.	Общеразвивающие двигательные упражнения без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на дистанции 2-3 метра.	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место. Малоподвижная игра "Эхо".	Построение в колонну. Релаксация "Вибрация". Цель: развивать умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1

		<p>опираясь на стопы и ладони. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений</p>	<p>сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в круг, из круга в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у... Перестроение в две колонны.</p>	<p>движения кистями рук.</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</p>	<p>Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.</p>		
--	--	---	---	--	--	--	--

22	"Прыжки через предметы".	Формировать навыки перестроения; навыки прыжка перешагивая через палку. Развивать навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, по кругу. Перестроение в звенья по два. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова».	ноги вперед, сзад и руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.	Общеразвивающие упражнения с "бабочками". 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу.	Основные двигательные упражнения. - Прыжки перешагивая через палку. - Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя.	Эстафета «Будь ловким». Цель: развивать навыки прыжков между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость. Малоподвижная	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать навыки управлять своим телом, расслабляться, восстанавливает силы.	1

	Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	И.п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox!". Перестроение в две колонны.	1.1. Поднять руки вверх, сделать "ножницы". 1.2. Исходное положение. (Повторить 5 р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 2.1. Поднять руки на уровне плеч, двигать руками. 2.2. Исходное положение. (Повторить 6 р). 3. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, руки по бокам.	игра "Тишина". Цель: развивать умения детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	

23	"Держи равновесие".	Формировать навыки ходьбы по ребристой доске, сохраняя равновесие; выбивание	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, по кругу. Бег	3.1. Ноги вместе, обнять себя. 3.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой, руки внизу. 4.1. Держать бабочки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по ребристой доске.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: продолжать развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие

		<p>кегли с расстояния 1,5 - 2 метра.</p> <p>Развивать на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.</p> <p>Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.</p>	<p>со сменой ведущего. Ходьба мелким и широким шагом. Перестроение в круг, из круга в шеренгу.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз».</p> <p>В шеренге, стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперед круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>корпус прямой, руки внизу.</p> <p>1.2.</p> <p>Вытянуть руки вперед.</p> <p>1.3. Согнуть пальцы, в кулак, вращательные движения кистью рук.</p> <p>1.4.</p> <p>Исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>2.1. Руки свободны, повороты корпуса в право, влево.</p> <p>2.2.</p> <p>Наклоны вправо, влево.</p>	<p>умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске; совершенствовать координацию движений.</p> <p>1) Ходьба по ребристой доске.</p> <p>2) Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Игровое упражнение "Кто быстрее?"</p> <p>Цель: упражнять детей быстрому прохождению по ребристой доске.</p>	<p>навыки плавного, длительного выдоха.</p>	
--	--	--	---	---	--	---	--

				2.3. Согнуться, коснуться руками носочков. 2.4. Исходное положение. 3. Подняться на носки. 3.1. Топать поперемен но стопами. 3.2. Затем топать носочками. 3.3. Исходное положение.				
24	"Соблюдение правильной осанки".	Продолжать формировать навыки ходьбы по гимнастической доске; выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра; навыки бега в разных	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Бег со сменой ведущего. Ходьба мелким и широким шагом. Перестроение в круг, из круга в шеренгу.	Общеразвив ающие упражнения с гимнастичес кими палками. Исходное положение: основная стойка, руки	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по доске с поднятыми вверх руками.	Подвижная игра "Воробышки и кот". Цель: кражднять в беге; развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать навыки расслабления, умения восстанавливать силы.	1

	направлениях. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар. Перестроение в две колонны.	держат палку. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку вниз, левая рука поднимает палку вверх; 3- вытянуть палку вперед; 4- поменять руки, правая рука поднимает палку вверх; 5- вытянуть палку вперед; 6- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты, согнуть руки, поднять палку на уровне	коллективного движения. Малоподвижная игра "Сбей кеглю". Цель: добиваться улучшений координаций движений: развивать меткость, внимание, умение передать силу броску.

			груди. 1-2- нагнуться вперед, коснуться руками пола. 3-4- исходное положение. Исходное положение: палка на полу, основная стойка. 1- правой ногой сделать вперед шаг (перешагнуть палку); 2- приставить к ней левую ногу; 3- правой ногой сделать шаг назад (перешагнуть палку);				
--	--	--	---	--	--	--	--

25	"Прыжки между кеглями".	Формировать навыки построения в строю,	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному.	4- левой ногой сделать шаг назад. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на уровне груди. 1- поднять палку вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять палку вверх; 4- исходное положение. Повторить с левой стороны.	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика

		<p>находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам) ходьба с высоким подниманием колен; ходьба по гимнастической доске, с мячом в руках,меняя положение рук; прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге; навыки бросания мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Развивать навыки умения действовать по сигналу. Привлекать к совместным подвижным</p>	<p>Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Обрызгаем бельё водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.</p>	<p>1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - руки опустить вниз, принять исходное положение (повторить на левой руке 5-6р)</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. 1-2. поднять правую ногу, пропустить</p>	<p>гимнастическое й доске, с мячом в руках, меняя положение рук.</p> <p>2) Прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге.</p>	<p>быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.</p> <p>Подвижная игра «Сбей кеглю».</p> <p>Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.</p>	<p>«Подыши одной ноздрёй».</p> <p>Цель: развивать навыки правильного дыхания.</p>	
--	--	--	---	---	--	---	---	--

	играм, правилам позитивных взаимоотношен ий		мяч в левую руку; 3- 4.Исходное положение: (повторить с левой стороны 5- 6р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, правая рука держит мяч. 1- сидя,вытяну ть руки вперед, взять мяч в левую руку; 2 - Исходное положение (повторить с левой стороны 5- 6р) 4. Исходное положение: согнуть		

колени,
опереться
на стопу,
мяч в
правой
руке;
1-3. правой
рукой
прокатить
мяч прямо;
4- взять мяч,
встать,
переложить
мяч в левую
руку
(повторить с
левой
стороны 5-
6р)
5. Исходное
положение:с
идя на полу,
ноги вместе,
мяч в ногах,
упираться
руками
сзади;
1-2 -
поднять
ноги
вверх,прока-
тить мяч и

			<p>поймать; 3-4- Исходное положение: выполнять упражнение в среднем темпе (повторить 5 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, руки опущены вниз, держат мяч; бросить мяч и поймать его (повторить 5 р) 7.Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. По сигналу педагога прыжки на</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

				правой и левой ноге.				
26	"Пройди через препятствия".	Формировать навыки перебрасывания мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Развивать навыки ходьбы с чередованием бега, навыки бега в разных направлениях.	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения У 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулаки, вращательные движения кистьми рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе.	Основные двигательные упражнения. 1) Бросание мяча двумя руками через препятствие.	Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1

			<p>2.1. Повороты на право, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподнять ся на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги.. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.</p>	<p>внимание.</p>		
--	--	--	--	------------------	--	--

27	"Будь ловким".	Учить построению в колонну по одному; непрерывному бегу в медленном темпе в течение 1-1,5 минут. Развивать навыки ходьбы с чередованием прыжков; навыки перебрасывания мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение: ноги врозь,корпу с прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять мяч вверх,сделать ножницы руками. 1.2. Принять исходное положение.(повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги врозь,корпу с прямой, руки опущены вниз. 2.1. Поднять руки на	Основные двигательные упражнения: 1) бросание мяча двумя руками через препятствие.	Подвижная игра "Мяч через сетку". Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками через сетку. Развивать координацию движений, ловкость. Эстафета «Будь ловким». Цель: учить детей прыгать между предметами,не задевая . Развивать выносливость, ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1
----	----------------	---	--	--	--	--	--	---

			уровне плеч, полож ить мяч на плечо. 2.2. Принять исходное положение.(повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: с идя на полу, ноги врозь, руки опущены вниз. 3.1. Ноги вместе, руки обнимают себя. 3.2. Принять исходное положение.(повторить 3 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, руки				
--	--	--	---	--	--	--	--

				опущены вниз. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение. (повторить 3 раза)				
28	"Прыжки как пингвины".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; навыки пролезания в обруч; перешагивания предметов, поворотов с мешочком на голове; навыки прыжка как пингвины, с мешочком	Построение в шеренгу. одьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег, бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - руки	Основные двигательные упражнения: 1) пролезание в обруч; 2) перешагивания предметов, с мешочком на голове; 3) прыжки как пингвины, с мешочком между ног.	Подвижная игра «Поезд». Цель: упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

		<p>между ног. Совершенствов ать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках,навык ов личной гигиены и основ сбережения здоровья.</p>	<p>через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у. Перестроение в две колонны.</p>	<p>опустить вниз, принять исходное положение (повторить на левой руке 5-бр). 2. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. 1-2 - поднять правую ногу, пропустить мяч в левую руку; 3-4 - исходное положение (повторить с левой стороны 5- бр). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус</p>	<p>слуховые качества.</p>		
--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--

			прямой, правая рука держит мяч. 1- сидя, вытянуть руки вперед, взять мяч в левую руку; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 5- 6р). 4. Исходное положение: согнуть колени, опер еться на стопу, мяч в правой руке; 1-3. правой рукой прокатить мяч прямо; 4- взять мяч, встать, переложить мяч в левую руку				
--	--	--	---	--	--	--	--

(повторить с
левой
стороны 5-
6р).

5. Исходное
положение:
сидя на
полу, ноги
вместе, мяч
в ногах,
упираться
руками
сзади;
1-2 -
поднять
ноги вверх,
прокатить
мяч и
поймать;
3-4 -
исходное
положение:
выполнять
упражнение
в среднем
темпе
(повторить
5 р).
6. Исходное
положение:
корпус
прямой,

29	"Прыжки по-разному".	Формировать навыки бега мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях; лазанья по	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег. Бег со сменой ведущего,мелким и широким шагом. Постепенный	руки опущены вниз,держат мяч; бросить мяч и поймать его (повторить 5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой,правая рука держит мяч. По сигналу педагога прыжки на правой и левой ноге (8р).	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки	Основные двигательные упражнения: 1) лазанье с пролёта на гимнастической стенке.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрёй». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы,	1

		<p>гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p>Развивать навыки построения в колонну по одному.</p> <p>Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, лазании, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.</p>	<p>переход на ходьбу на носках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова».</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox!</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>опущены вниз.</p> <p>1.2. Поднять руки прямо.</p> <p>1.3. Собрать кулаки, вращательные движения кистьми рук.</p> <p>1.4. Принять исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>2.1. Повороты на право, налево с вытянутыми руками.</p> <p>2.2. Наклоны вправо, влево.</p> <p>2.3. Руками коснуться носков.</p>	<p>Эстафета «Будь ловким».</p> <p>Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая.</p> <p>Развивать выносливость, ловкость.</p>	<p>носоглотки и верхних дыхательных путей.</p>	
--	--	---	--	---	--	--	--

				2.4. Принять исходное положение. 3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги.. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.				
30	"Играем по правилам".	Формировать навыки прыжка вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка, навыки непрерывного бега в медленном темпе в течение	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег. Постепенный переход на ходьбу на носках; непрерывный бег 1,5 мин. в медленном темпе. Упражнение на	Общеразвивающие двигательные упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей в прыжках.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

	1-1,5 минут. Развивать навыки лазания по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух Перестроение в две колонны.	стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - руки опустить вниз, принять исходное положение (повторить на левой руке 5-6р). 2. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. 1-2 - поднять правую ногу, пропустить мяч в левую руку; 3-4 - исходное положение (повторить с	мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.	

			левой стороны 5- 6р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, правая рука держит мяч. 1- сидя, вытянуть руки вперед, взять мяч в левую руку; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 5- 6р). 4. Исходное положение: согнуть колени, опер еться на стопу, мяч в правой руке; 1-3. правой рукой				
--	--	--	--	--	--	--	--

прокатить мяч прямо;
4- взять мяч, встать, переложить мяч в левую руку (повторить с левой стороны 5-6р).
5. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, мяч в ногах, упираться руками сзади;
1-2 - поднять ноги вверх, прокатить мяч и поймать;
3-4 - исходное положение: выполнять упражнение в среднем

31	"Ходьба быстрым шагом".	Формировать навыки ходьбы в колонне по	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Построение в колонну. Дыхательное	1

		<p>одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; ходьба по гимнастической скамейке; навыки прыжка через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); навыки бросания мяча прижимая к груди по баскетбольному . Совершенствование основные виды движений в ходьбе и беге,</p>	<p>одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox! Перестроение в две колонны.</p>	<p>. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с левой стороны 5-6р).</p> <p>2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить левую руку на голову; 2 - наклон</p>	<p>1) ходьба по гимнастической скамейке; 2) прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 3) бросание мяча двумя руками, прижимая к груди по баскетбольному.</p> <p>1) ходьба по гимнастической скамейке; 2) прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 3) бросание мяча двумя руками, прижимая к груди по баскетбольному.</p>	<p>Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.</p> <p>Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.</p>	<p>упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	---	--

		<p>прыжках, навык ов личной гигиены и основ сбережения здравья.</p>	<p>влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное положение: (повторить 5р). 4 Исходное положение: сидя на полу, оперет ься руками сзади; 1 - не сгибаясь, поднять ноги вверх, сделать</p>			
--	--	---	--	--	--	--

треугольник ;
2 - исходное положение: (повторить 5р).
5. Исходное положение: присесть на колени, руки на поясе;
1- повернуть корпус направо, коснуться правой рукой, левой стопы;
2- исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р).
6. Исходное положение:

лежа на спине, положить руки за голову.
1- поднять правую ногу, коснуться носками левой ноги; 2 - исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р).
7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе.
Считать 1 - 4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на

				левой стороне, 9- 12 - прыжки двумя ногами, сделать паузу, повторить 2-3 р.				
32	"Как прыгают звери?"	Учить детей бегать по сигналу инструктора; совершенствовать навыки прыжка через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Воспитывать интерес к выполнению физических	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Обрызгаем бельё водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрзгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р.	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с левой стороны 5-	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 2) вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.	Подвижные игры «Встречные перебежки». Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений. Подвижная игра «Затейники» . Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо,	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1

	упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Перестроение в две колонны.	6р). 2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить левую руку на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное положение:	влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

(повторить
5р).

4 Исходное
положение:
сидя на
полу, оперет
ься руками
сзади;
1 - не
сгибаясь,
поднять
ноги вверх,
сделать
треугольник
;

2 - исходное
положение:
(повторить
5р).

5. Исходное
положение:
присесть на
колени,
руки на
поясе;
1 -
повернуть
корпус
направо,
коснуться
правой
рукой,

левой
стопы;
2- исходное
положение,
(повторить
3-4 р с
левой
стороны,
повторить
упражнение
5р).
6. Исходное
положение:
лежа на
спине,
положить
руки за
голову.
1- поднять
правую
ногу,
коснуться
носками
левой ноги;
2 - исходное
положение,
(повторить
3-4 р с
левой
стороны,
повторить
упражнение

				5p). 7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе. Считать 1 - 4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя ногами, сделать паузу, повторить 2-3 р.				
33	"Кто водящий?"	Совершенствовать навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки бросания мяча вверх и ловля	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом.	Общеразвивающие упражнения с флагштаками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч,	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки на месте с поворотами направо, налево; 2) бросание	Подвижная игра «Затейники». Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1

		<p>его двумя руками (3-4 раза подряд). Развивать навыки бега по сигналу; навыки прыжка в длину с места, через 4-5 линий. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox! Перестроение в две колонны.</p>	<p>флажок 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, флажок в одной руке</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное</p>	<p>мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд); 3) прыжки в длину с места, через 4-5 линий.</p>	<p>Развивать внимание, память, творчество.</p> <p>Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

			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				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4.Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>			
--	--	--	--	--	--	--

34	"Подлезание под веревку".	Формировать навыки перестроения в звенья по два; навыки подлезания под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; учить прыгать на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге). Совершенствовать навыки хождения по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие.	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Обрызгаем бельё водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с левой стороны 5-6р). 2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить	Основные двигательные упражнения: 1) подлезания под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; 2) учить прыгать на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); 3) хождение по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Подвижные игры «Встречные перебежки». Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1
----	---------------------------	---	--	---	---	--	--	---

			левую руку на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное положение: (повторить 5р). 4 Исходное положение: сидя на полу, опереться руками сзади; 1 - не сгибаясь,				
--	--	--	---	--	--	--	--

поднять ноги вверх, сделать треугольник ;
2 - исходное положение: (повторить 5р).
5. Исходное положение: присесть на колени, руки на поясе;
1- повернуть корпус направо, коснуться правой рукой, левой стопы;
2- исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение

5p).
6. Исходное положение: лежа на спине, положить руки за голову.
1- поднять правую ногу, коснуться носками левой ноги;
2 - исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5p).
7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе.
Считать 1 - 4 - прыжки на правой

35	"Подлезание в обруч".	Формировать навыки ходьбы со сменой ведущего; навыки подлезания в обруч; навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки	стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя ногами, сделать паузу, повторить 2-3 р.	Общеразвивающие упражнения с флагшками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагшок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую	Основные двигательные упражнения: 1) подлезание в обруч; 2) прыжки на месте с поворотами направо, налево.	Подвижная игра "Кто скорее доберется до флагшака". Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимнастической скамейке, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

	образу жизни."	поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	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 другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой). 2. Исходное	Малоподвижная игра "У кого мяч?". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг; упражнять в игре сообща.	

			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				
--	--	--	---	--	--	--	--

36	"Лазание по гимнастической стенке".	Формировать навыки прыжка с высоты 20-25 сантиметров; навыки лазания по гимнастической стенке, перехода с	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего.	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).	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки с высоты 20-25 сантиметров; 2) лазание по гимнастической стенке,	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей в прыжках. Малоподвижная игра "Великаны -	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

		<p>пролета на пролет вправо, влево.</p> <p>Развивать навыки бега на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.</p> <p>Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.</p>	<p>Бег мелким и широким шагом.</p> <p>Постепенный переход на ходьбу на носках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Филин».</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу...!</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>поясе;</p> <p>1 - шаг вправо, руки опущены вниз;</p> <p>2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с левой стороны 5-6р).</p> <p>2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе;</p> <p>1 - наклон вправо, положить левую руку на голову;</p> <p>2 - наклон влево, положить правую руку на голову.</p> <p>3. Исходное</p>	<p>переход с пролета на пролет вправо, влево.</p>	<p>карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал; развивать быстроту реакции.</p>		
--	--	---	---	---	---	--	--	--

положение,
корпус
прямой,
руки на
поясе;
1 - 2 - сидя
на полу,
вытянуть
руки
вперед;
3 - 4 -
Исходное
положение:
(повторить
5р).
4 Исходное
положение:
сидя на
полу, оперет
ься руками
сзади;
1 - не
сгибаясь,
поднять
ноги вверх,
сделать
треугольник
;
2 - исходное
положение:
(повторить
5р).

			5. Исходное положение: присесть на колени, руки на пояс; 1- повернуть корпус направо, коснуться правой рукой, левой стопы; 2- исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 6. Исходное положение: лежа на спине, положить руки за голову. 1- поднять				
--	--	--	---	--	--	--	--

			правую ногу, коснуться носками левой ноги; 2 - исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе. Считать 1 - 4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя ногами, сделать				
--	--	--	--	--	--	--	--

				паузу, повторить 2-3 р.					
37	"Ходьба по наклонной доске".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, в разных направлениях; навыки построения по зрительным ориентирам; ходьбы по наклонной доске вверх и вниз ; навыки прыжка двумя ногами через линии (расстояние между ними 50см); навыки бросания мяча через голову. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 -	Основные двигательные упражнения: - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - прыжки двумя ногами через линии (расстояние между ними 50см); - бросание мяча через голову.	Подвижная игра «С кочки на кочку» Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость. Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые	Построение в колонну. Дыхательное упражнение. «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	

		стремление к здоровому образу жизни.	рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 раза). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади.	ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.		
--	--	--------------------------------------	--	--	--	--

			1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, к оснуться правого носка; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой,				
--	--	--	--	--	--	--	--

			ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согн уть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поста вить правую ногу; исходное положение: повторить с				
--	--	--	--	--	--	--	--

				левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р.).					
38	"Сохраняем равновесие".	Формировать навыки перестроения в звенья по два; навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); навыки ходьбы между линиями (расстояние 15 сантиметров). Развивать навыки катания мяча друг другу. Совершенствовать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег.	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р.). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения: - метание мяча на дальность (не менее 3,5-6,5 м); - ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров).	Игровое упражнение «Не задень». Цель: учить детей проходить между предметами. Закрепить умение действовать по сигналу.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрёй» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	

	движений.	Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две колонны.	палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой,			

палку
держат
сзади.
1 - 2 -
поднять
палку вверх;
3 - 4 -
исходное
положение
(повторить
4 р).
5. Исходное
положение:
сидя на
полу, ноги
врозь, палка
у головы;
1 - поднять
палки вверх;
2 -
согнуться, к
оснуться
правого
носка; 3 -
выпрямитьс
я поднять
палку вверх;
4 - исходное
положение
(повторить
4 р).
6. Исходное

			положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согн уть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поста вить правую ногу;				
--	--	--	--	--	--	--	--

				исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р.).					
39	"Мы учимся у друзей".	Продолжать формировать навыки сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Совершенствовать навыки перестроение в звенья по два; навыки метания мяча в даль.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул»	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 2 - поднять палку; 3 - ставят на голову; 4 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р.). 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; - ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров).	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вертушка". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	Подвижная игра "Кто дольше не уронит?"	1

	<p>Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.</p>	<p>корпус прямой, ноги врозь, палка внизу.</p> <p>1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 раза).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 раза).</p> <p>4. Исходное</p>	<p>Цель: развивать статическое равновесие.</p>	

положение:
корпус
прямой,
палку
держат
сзади.
1 - 2 -
поднять
палку вверх;
3 - 4 -
исходное
положение
(повторить
4 р).
5. Исходное
положение:
сидя на
полу, ноги
врозь, палка
у головы;
1 - поднять
палки вверх;
2 -
согнуться, к
оснуться
правого
носка; 3 -
выпрямитьс
я поднять
палку вверх;
4 - исходное
положение

(повторить 4 р).
6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
1 - поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте;
2 - исходное положение (повторить 4 р).
7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди;
1 - поднять палку вверх, потянуть

				носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р.).				
40	"Ползание на четвереньках".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, меняя направление, координация движений рук и ног, соблюдения правильной осанки; навыки умения действовать по сигналу	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 2 - поднять палку; 3 - ставят на голову; 4 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить	Основные двигательные упражнения: - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); - бросание и ловля мяча двумя руками; - ползание на четвереньках между кеглями.	Подвижная игра «Мяч водящему». Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками. Развивать ловкость, глазомер.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		<p>педагога; навыки прыжка на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); навыки бросания и ловли мяча двумя руками; навыки ползания на четвереньках между кеглями. Закрепить знания о Независимости Республики Казахстан.</p>	<p>восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>4 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение</p>			
--	--	---	---	--	--	--	--

(повторить 4 р).
4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади.
1 - 2 - поднять палку вверх;
3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р).
5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы;
1 - поднять палки вверх;
2 - согнуться, коснуться правого носка; 3 - выпрямиться поднять

палку вверх;
4 - исходное положение (повторить 4 р).
6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
1 - поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте;
2 - исходное положение (повторить 4 р).
7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди;

				1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р.).				
41	"Ходьба по наклонной доске".	Закрепить навыки ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); навыки бега на 40–50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Совершенствование	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный	Общеразвивающие двигательные упражнения без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз; 1 - руками коснуться плеч, согнут	Основные двигательные упражнения: - ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); - бег на 40–50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Подвижная игра "Парный бег". Задачи: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: учить	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		<p>ать навыки сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; навыки перестроение в звенья по два. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>переход на ходьбу на носках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул»</p> <p>Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек.</p> <p>Медленно делают вдох и проговаривают:</p> <p>Надуваем быстро шарик,</p> <p>Он становится большой.</p> <p>Вдруг шар лопнул,</p> <p>Воздух вышел,</p> <p>Стал он тонкий и худой.</p> <p>При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>ь в кулак; 2 - исходное положение (повторить 4 р).</p> <p>2. Исходное положение:</p> <p>корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе;</p> <p>1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р).</p> <p>3. Исходное положение:</p> <p>корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз.</p> <p>1 - 2 - вытянуть</p>	<p>навыкам ходьбы по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

			правый носок, коснуться пола; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; 1 - согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; в положении				
--	--	--	---	--	--	--	--

лежа
выполнить
"велосипед"
, считая от 1
до 8-ми,
крутить
педали,
сделать
паузу,
покрутить
еще раз.
6. Исходное
положение,
руки на
поясе,
ногами
сделать
ножницы. 1
- повернуть
корпус
направо,
вытянуть
правую
руку;
2 - исходное
положение
(повторить с
левой
стороны 4
р)
7. Исходное
положение,

42	"Эстафетные игры".	Формировать навыки перестроения в звенья по три; перестроения в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на	корпус прямой, ноги вместе, руки на пояссе, считая от 1 до 4-х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 - ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение ; 2 - исходное положение (повторить 4 р).	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Основные двигательные упражнения: - ходьба вверх и вниз по	Подвижная игра «Кто скорее до флагка». Цель: учить детей быстро	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой".

	<p>строй; навыки ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.</p>	<p>умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на воостановление дыхания «Гуси» Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя , крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонны.</p>	<p>1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз; 1 - руками коснуться плеч, согнуть в кулак; 2 - исходное положение (повторить 4 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе; 1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4</p>	<p>наклонной доске; - бег вверх и вниз по наклонной доске.</p>	<p>действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание.</p> <p>Подвижная игра "Мы веселые ребята". Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловушки, действовать по сигналу.</p>	<p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>

p).

3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз.
1 - 2 - вытянуть правый носок, коснуться пола; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р.).

4. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди;
1 - согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; 2 -

			исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; в положении лежа выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали, сделать паузу, покрутить еще раз. 6. Исходное положение, руки на поясе, ногами сделать ножницы. 1 - повернуть корпус направо,				
--	--	--	--	--	--	--	--

вытянуть правую руку;
2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р)
7. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе, считая от 1 до 4-х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 - ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение

				;	2 - исходное положение (повторить 4 р).				
43	"Ползание по гимнастической скамейке".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, меняя направление, координация движений рук и ног, соблюдения правильной осанки; навыки умения действовать по сигналу педагога; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на воостановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох!	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз; 1 - руками коснуться плеч, согнуть в кулак; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;	Подвижная игра "Не опаздай". Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком).	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	Подвижная игра "Мяч среднему". Цель. Закреплять умения детей перебрасывать мяч друг другу снизу (из-за головы) на расстоянии 3-4 м. Развивать меткость, быстроту движений,	1

		<p>ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; навыки хождения по гимнастической скамейке, с мешочком на голове.</p> <p>Расширить знания о новогоднем празднике.</p>	<p>Oх! Ох!</p> <p>Перестроение в две колонне.</p>	<p>руки на пояссе;</p> <p>1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз.</p> <p>1 - 2 - вытянуть правый носок, коснуться пола; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р).</p> <p>4. Исходное положение:</p>	<p>ловкость, умение рассчитывать силу броска мяча.</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

лежа на спине, руки на уровне груди;
1 - согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; 2 - исходное положение (повторить 4 р).
5. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; в положении лежа выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали, сделать паузу, покрутить

еще раз.
6. Исходное положение, руки на пояссе, ногами сделать ножницы. 1 - повернуть корпус направо, вытянуть правую руку;
2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р)
7. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, руки на пояссе, считая от 1 до 4-х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 -

44	"Прыжки на одной ноге".	Продолжать формировать навыки перестроения в звенья по три; перестроения в строй; навыки прыжка на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); навыки метания в вертикальную цель (высота	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на	ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попаременно, сделав паузу, повторяют упражнение ; 2 - исходное положение (повторить 4 р).	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо.	Основные двигательные упражнения: - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); - метание в вертикальную цель (высота центра мишиени 1,5 метра) с	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: совершенствование навыков детей в прыжках попаременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1

		<p>центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.</p> <p>Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера."</p>	<p>воостановление дыхания «Гуси»</p> <p>Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш</p> <p>Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га...</p> <p>Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га...</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистьми рук.</p> <p>1.4. Принять исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками.</p> <p>2.2. Наклоны вправо, влево.</p> <p>2.3. Руками коснуться носков.</p> <p>2.4. Принять исходное положение.</p> <p>3.</p>	<p>расстояния 1,5 метра.</p>	<p>над коленом вперед.</p> <p>Подвижная игра "Лови-бросай". Цель: закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.</p>		
--	--	--	---	--	------------------------------	--	--	--

45	"Прыжки со скакалкой".	Формировать навыки прыжка с короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха); навыки прыжка на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге). Совершенствовать навыки перестроения в звенья по	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин».	Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.	Общеразвивающие двигательные упражнения без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулаки,	Основные двигательные упражнения: - прыжки с короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха); - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге).	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: совершенствовать навыки детей в прыжках попаременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу над коленом вперед.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1

		<p>два,перестроения в строй.</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.</p>	<p>вращательные движения кистьми рук.</p> <p>1.4. Принять исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками.</p> <p>2.2. Наклоны вправо, влево.</p> <p>2.3. Руками коснуться носков.</p> <p>2.4. Принять исходное положение.</p> <p>3. Приподняться на носки.</p>	<p>Подвижная игра "Лови-бросай". Цель: закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.</p>		
--	--	--	---	---	--	--

				3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.				
46	"Лазание по гимнастической стенке".	Продолжать формировать навыки перестроения в круг, затем в строй; навыки ходьбы с чередованием бега, меняя направление; навыки умения действовать по сигналу; навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки	Общеразвивающие упражнения (без предметов) 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1 - руками коснуться плеч, согнуть в кулак; 2 - исходное	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастической стенке вверх-вниз - ходьба и перешагивание предметов по гимнастической скамейке; - прыжки на правой и левой ноге между келями с расстоянием	Подвижная игра "Медведи и пчелы". Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская пек.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.	1

		<p>шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; навыки метания мяча в вертикальную цель.</p> <p>Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу...!</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>положение (повторить 4 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз.</p> <p>1 - 2 - вытянуть правый носок,</p>	<p>40 см;</p> <p>- метание мяча в вертикальную цель.</p>			
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>коснуться пола; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р).</p> <p>4. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди.</p> <p>1 - согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; 2 - исходное положение (повторить 4 р).</p> <p>5. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди.</p> <p>в положении лежа</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

выполнить
"велосипед"
, считая от 1
до 8-ми,
крутить
педали,
сделать
паузу,
покрутить
еще раз.
6. Исходное
положение,
руки на
поясе,
ногами
сделать
ножницы. 1
- повернуть
корпус
направо,
вытянуть
правую
руку.
2 - исходное
положение
(повторить с
левой
стороны 4
р).
7. Исходное
положение,
корпус

47	"Дед Мороз несет подарки".	Формировать навыки ходьбы по бревну; навыки перешагивания через набивной мяч	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег.	прямой, ноги вместе, руки на поясе, считая от 1 до 4 -х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 -ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение. 2 - исходное положение (повторить 4 р).	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - ходьба по бревну; - перешагивание	Подвижная игра "Шагай через кочки". Цель: развивать функцию равновесия при ходьбе по	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вертушка" Цель: учить детей укреплять мышцы

	(поочередно через 5–6 мячей, расположенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук; совершенствование навыки ходьбы в колонне по одному; навыки бега в чередовании с ходьбой.	Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулаки, вращательные движения кистьми рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо,	через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, расположенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.	повышенной площади опоры.	дыхательной системы.

48	"Соревнования на быстроту".	Учить детей кружиться вокруг себя; перешагиванием через рейки лестницы, приподняться на 20–25 сантиметров от	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег. Постепенный переход на ходьбу на носках;	влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус	Основные двигательные упражнения: - кружиться вокруг себя; - перешагивание	Подвижная игра "Дружные пары". Цель: развивать устойчивое равновесие. Малоподвижная игра "Великаны"	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

	пола; развивать навыки координации движений рук и ног. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	непрерывный бег 1,5 мин. в медленном темпе. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух Перестроение в две колонны.	прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулаки, вращательные движения кистьми рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками	приподнятой на 20–25 сантиметров от пола.	и гномы". Цель: упражнять детей действовать по сигналу.

49	"Прыжки в длину".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, по два; на носках; навыки ходьбы между линиями (расстояние 10 сантиметров); навыки прыжка на месте на	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением	коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.	Общеразвивающие двигательные упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять	Основные двигательные упражнения: - ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров); - прыжки на месте на двух ногах.	Подвижная игра «Ловишки». Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» Цель: развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

	двух ногах. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках и ползании, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	направления движения, "змейкой"; бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз» В шеренге, стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны	быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.	

(повторить 5-6 р).
3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р).
4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить

3-4 р).
5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р).
6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя

50	"Зимние забавы".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, на носках; навыки бега на носках; учить катать обручи; продолжать формировать физические качества, ловкость, выносливость,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках,на пятках;ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; Бег с высоким	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).	Основные двигательные упражнения: - катание обруча.	Подвижная игра «Кто скорее до флагжа?» Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1

	умение сохранять координацию движений, равновесие.	подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С- с-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное			

			положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо- влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение:				
--	--	--	--	--	--	--	--

1 - 4 -
катание
мяча ногой
вправо-
влево; 3-4 -
поменять
ноги,
повторить
(повторить
5-6 р).
4. Исходное
положение,
сидя, ноги
врозь,
поднять мяч
вверх;
1 - 3 -
наклониться
вперед,
пнуть мяч 3
р; 4 -

исходное
положение
(повторить
3-4 р).
5. Исходное
положение:

корпус
прямой, ноги
вместе;
1 - быстро
сесть на
пол, ноги
врозь,
подбросить
мяч; 2 -
встать
быстро,
поймать мяч
(повторить
8 р).
6. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
держать мяч
одной
рукой,
отбивать
мяч
поперемен
но двумя
руками
(повторить
двумя
руками).
7. Исходное
положение:

				корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).				
51	"Зимние эстафеты".	Продолжать формировать навыки прыжка на месте, на двух ногах. Развивать навыки ходьбы в колонне по одному,на носках; навыки бега на носках; навыки катания обруча; воспитывать интерес к выполнению физических	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках,на пятках;ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; Бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять	Основные двигательные упражнения: - прыжки на двух ногах.	Подвижная игра «Кто скорее до флагка». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		<p>упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p> <p>дыхания «Шарик лопнул»</p> <p>Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой.</p> <p>Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой.</p> <p>При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой,</p>	<p>перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

ноги вместе,
мяч на полу.
1 - 4 -
катание
мяча ногой
вправо-
влево; 3-4 -
поменять
ноги,
повторить
(повторить
5-6 р).
4. Исходное
положение,
сидя, ноги
врозь,
поднять мяч
вверх;
1 - 3 -
наклониться
вперед,
пнуть мяч 3
р; 4 -
исходное
положение
(повторить
3-4 р).
5. Исходное
положение:
корпус
прямой, ноги
вместе;

			1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,				
--	--	--	---	--	--	--	--

				руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).				
52	"Ползаем змейкой".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному; навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; навыки бега на носках; совершенствовать навыки прыжка на двух ногах с продвижением вперед; воспитывать интерес к выполнению физических	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба приставным шагом в сторону. Упражнение на воостановление дыхания ""Гуси ""Дети присаживаются на корточки,	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение	Основные двигательные упражнения: - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: развивать умение детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение. «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать умения детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1

	упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш... Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонны.	(повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 -		

			катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>вроль, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч поперемен но двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять</p>			
--	--	--	--	--	--	--

				колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
53	"Дорожки на снегу".	Формировать навыки бросания и ловли мяча друг другу снизу; навыки прыжка на месте двумя ногами. Совершенствовать навыки ходьбы на носках; навыки бега на носках. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; Бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной	Основные двигательные упражнения: - бросание и ловля мяча друг другу снизу; - прыжки на месте двумя ногами.	Эстафета «Будь ловким». Цель: развивать умение детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрой». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	

		<p>вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.</p>	<p>стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение 5-6 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой стороной; 5-8 - двигая кистьми</p>	<p>глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.</p>		
--	--	---	--	---	--	--

рук,
кружатся
вокруг себя
(повторить
5-6 р).
3. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
руки внизу
держат
ленту;
1- держать
ноги прямо,
повернуть
носки в
одну
сторону,
опустить
руки вниз,
скрестить
руки; 2 -
исходное
положение;
3- 4-
поменять
ногу,
повторить
упражнение.
Во время
выполнения

			держать ноги прямо (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-3- слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразные движения кистями рук; 4 - быстро выпрямиться, спрятать руки назад (повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,				
--	--	--	--	--	--	--	--

ноги вместе,
руки держат
ленту сзади;
1- согнуть
колени,
поставить
ноги вперед,
поднять
руки вверх,
сделать
волнообразн
ые
движения;
2- исходное
положение
3-4-
повторить на
другой ноге
(повторить
упражнение
с каждой
стороны 5-6
р).
6. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги врозь,
руки внизу
держат
ленту; 1-4 -
руки держат

ленту,
поднять и
опустить
руки.
Сделать
волнообразн
ые
движения
(повторить
4-5 р).
7. Исходное
положение:
корпус
прямой, ноги
врозь, руки
держат
ленту внизу;
1 - правую
руку
поднять
вверх,
левую руку
отвести
назад; 2 -
поменять
руки,
повторить
упражнение.
(повторить
упражнение
8-10 р).

54	"Поиграем в снежки".	Формировать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; навыки ползания на четвереньках по горизонтальной скамейке. Развивать навыки прыжка на месте двумя ногами. Совершенствовать навыки ходьбы на носках; навыки бега на носках. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх, сделав волнообразные движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение 5-6 р). 2. Исходное	Основные двигательные упражнения: - ползание на четвереньках по горизонтально й скамейке; - прыжки на месте двумя ногами.	Подвижная игра "Не опаздай". Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком). Подвижная игра «Кто скорее до флагжа?» Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке; бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1
----	----------------------	---	--	---	---	---	--	---

			<p>положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой сторон; 5-8 - двигая кистями рук, кружатся вокруг себя (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой,</p>	<p>эстафету.</p>		
--	--	--	---	------------------	--	--

			ноги вместе, руки внизу держат ленту; 1- держать ноги прямо, поворнуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 2 - исходное положение; 3- 4- поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения держать ноги прямо (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат				
--	--	--	---	--	--	--	--

ленту;
1-3- слегка
нагнуться
вперед,
руки
держать
прямо,
сделать
волнообразн
ые
движения
кистями
рук; 4 -
быстро
выпрямитьс
я, спрятать
руки назад
(повторить
8 р).
5. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
руки держат
ленту сзади;
1- согнуть
колени,
поставить
ноги вперед,
поднять
руки вверх,

			сделать волнообразн ые движения; 2- исходное положение 3-4- повторить на другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразн ые движения (повторить				
--	--	--	--	--	--	--	--

55	"Мы ловче зверят".	Продолжать формировать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; навыки бега с высоким	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с	4-5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение. (повторить упражнение 8-10 р).	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения: - бег с высоким подниманием колен; - бросание мяча из-за	Подвижная игра "Брось за флагок". Задачи: учить детей метать мешочки в даль правой, левой рукой из-за головы стараться	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать	1

		<p>подниманием колен; бросание мяча из-за головы и ловля его; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>чередованием с другими движениями. Обычный бег. Бег со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку».</p> <p>Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение 5-6 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой</p>	<p>головы и ловля его.</p>	<p>чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.</p>	<p>силы.</p>	
--	--	--	--	--	----------------------------	--	--------------	--

коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой стороной; 5-8 - двигая кистьми рук, кружатся вокруг себя (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 1- держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону,

			опустить руки вниз, скрестить руки; 2 - исходное положение; 3- 4- поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения держать ноги прямо (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-3- слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразн ые				
--	--	--	--	--	--	--	--

			движения кистями рук; 4 - быстро выпрямиться, спрятать руки назад (повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 1- согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 2- исходное положение 3-4- повторить на другой ноге (повторить				
--	--	--	--	--	--	--	--

			упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения (повторить 4-5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1 - правую				
--	--	--	--	--	--	--	--

				руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение (повторить упражнение 8-10 р).				
56	"Ходим, прыгаем, ползаем как зверята".	Продолжать формировать навыки бросание мяча из-за головы и ловля его; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы. Развивать физические	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И. п. ноги на ширине плеч, руки	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку. 1-2- встать на носки, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча из-за головы и ловля его; - ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

	качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку! Перестроение в две колонны.	положение: ноги слегка открыты, скакалка внизу. 1- шаг вправо, поднять скакалку вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять скакалку вверх; 4- исходное положение. Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз. 1-2- присесть, поднять скакалку вверх;			

			3-4- исходное положение. Исходное положение: ноги на ширине плеч, скакалка на плече. 1- поворнуть корпус направо; 2- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать скакалку сзади. Покрутить скакалкой впереди, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.				
--	--	--	---	--	--	--	--

57	"Игры о зверятах".	Формировать навыки ходьбы по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; навыки ходьбы с высоким подниманием колена; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствовать навыки бега на носках.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием с другими движениями. Обычный бег. Бег со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять	Основные двигательные упражнения: - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Подвижная игра «Кто скорее до флагжа?» Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке; бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1
----	--------------------	---	---	---	---	--	---	---

			палку вверх, выпрямитьс я; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 -				
--	--	--	---	--	--	--	--

			исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, коснуться правого носка; 3 - выпрямиться поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку				
--	--	--	--	--	--	--	--

вверх, ноги
врозь,
прыжки на
месте;
2 - исходное
положение
(повторить
4 р).
7. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги
вместе, согн
уть руки,
держать
палку на
уровне
груди;
1 - поднять
палку вверх,
потянуть
носок, поста
вить правую
ногу;
исходное
положение:
повторить с
левой
стороны;
2 - исходное
положение

				(повторить 4 р).					
58	"Мы выносливее птиц".	Формировать навыки построения в колонну по одному, в одному, в шеренгу; навыки бега с высоким подниманием колена; навыки перебрасывания мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра). Учить выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег. Бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение	Основные двигательные упражнения: - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра).	Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

		Перестроение в две колонны.	5-6 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой стороной; 5-8 - двигая кистьми рук, кружатся вокруг себя (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение:			
--	--	-----------------------------	---	--	--	--

корпус
прямой,
ноги вместе,
руки внизу
держат
ленту;
1- держать
ноги прямо,
повернуть
носки в
одну
сторону,
опустить
руки вниз,
скрестить
руки; 2 -
исходное
положение;
3- 4-
поменять
ногу,
повторить
упражнение.
Во время
выполнения
держать
ноги прямо
(повторить
5-6 р).
4. Исходное
положение:
ноги врозь,

руки внизу
держат
ленту;
1-3- слегка
нагнуться
вперед,
руки
держать
прямо,
сделать
волнообразн
ые
движения
кистями
рук; 4 -
быстро
выпрямитьс
я, спрятать
руки назад
(повторить
8 р).
5. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
руки держат
ленту сзади;
1- согнуть
колени,
поставить
ноги вперед,

			поднять руки вверх, сделать волнообразн ые движения; 2- исходное положение 3-4- повторить на другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразн ые				
--	--	--	--	--	--	--	--

59	"Быстрые и ловкие птички".	Формировать навыки прыжка двумя ногами с продвижением вперед; навыки ходьбы между линиями	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким	движения (повторить 4-5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение (повторить упражнение 8-10 р).	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1."Вертушка".	Основные двигательные упражнения: - прыжки двумя ногами с продвижением	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: учить детей перебираться с одной стороны	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей

		<p>(расстояние 10 сантиметров). Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; навыки бега с высоким подниманием колена; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p>	<p>подниманием колен; бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку! Перестроение в две колонны.</p>	<p>Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки опущены вниз.</p> <p>1 - вытянуть руки в стороны.</p> <p>2 - крутить руки на уровне груди, "р-р-р".</p> <p>3 - вытянуть руки в стороны.</p> <p>4 - принять исходное, сказать "вниз". Крутить руки на уровне медленно, затем ускорить темп (повторить 5 р).</p> <p>2. "Стучим</p>	<p>вперед; - ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров).</p>	<p>площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.</p>	<p>укреплять мышцы дыхательной системы.</p>	
--	--	--	---	--	--	---	---	--

по
коленкам".
Исходное
положение:
ноги на
ширине
плеч, руки
сзади.
1 - 2 - Левой
рукой
коснуться
правой
коленки,
сказать
"хлоп".
3 - 4 -
Исходное
положение
(повторить
5 р).
3.
"Вытянись".
Исходное
положение:
сидеть
опираясь на
стопу, руки
на плече.
1 - 2 -
приподнять
ся, вытянуть
руки вверх,

посмотреть на руки.
3 - 4 - принять исходное положение (4-5 р).
4. "Часики". Исходное положение: ноги скрести, руки на поясе.
1 - наклониться вправо, сказать "тик".
2 - принять исходное положение сказать "так".
3 - наклониться влево, сказать "тик".
4 - принять исходное положение, сказать "так".

60	"Мы группа заботливых".	Формировать навыки бросания мяча	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	(6 p). 5. "Вертушка". Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки внизу, ходьба вокруг себя 10 - 12 p, прыжки вокруг себя 10 -12p. 4 - 5 p прыжки чредовать с ходьбой. При ходьбе поднять руки вверх, вдох, руки опустить, выдох. " "	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра «Школа мяча». Цель: закрепить	Построение в колонну. Упражнение для	1

		<p>вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю.</p> <p>Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; навыки бега с высоким подниманием колена; навыки прыжка с продвижением вперед.</p> <p>Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; обычный бег.</p> <p>Бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках.</p> <p>Упражнение на воостановление дыхания</p> <p>«Обрызгаем бельё водой»</p> <p>Глубокий вдох носом, имитация разбрзгивания воды на бельё: П-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р.</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>упражнений с кубиками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.</p> <p>Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки.</p> <p>Принять исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги вместе, положить руки на колени.</p> <p>Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу.</p> <p>Принять прямую стойку.</p>	<p>- бросание мяча вверх;</p> <p>- об землю и ловля его двумя руками;</p> <p>- прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.</p>	<p>умение детей выполнять разные действия с мячом.</p> <p>Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.</p> <p>Малоподвижная игра "Круг-кружочек".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.</p>	<p>релаксации "Тишина".</p> <p>Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.</p>	
--	--	---	---	---	---	--	--	--

			<p>Повторить с другой стороны.</p> <p>3. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.</p> <p>Присесть, постучать кубиками об пол, сказать "прибиваем гвозди".</p> <p>Принять исходное положение.</p> <p>4. Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед.</p> <p>Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед.</p> <p>Принять исходное</p>			
--	--	--	---	--	--	--

				положение.				
61	"Бросание мяча двумя руками". Формировать навыки ходьбы с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную; навыки перестроения в звенья по два; навыки ходьбы по ребристой доске. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у... Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение 6р).	Основные двигательные упражнения: - ходьба по ребристой доске.	Подвижная игра «Мяч водящему». Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.	Построение в колонну. Дыхательное гимнастика "Каша кипит". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	

			<p>2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне</p>	<p>совершенствовать координацию движений.</p> <p>1) Ползание на четвереньках по наклонной скамейке.</p> <p>2) Бросание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3) Бег с высоким подниманием колена.</p>		
--	--	--	---	---	--	--

			груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить 6р). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину,				
--	--	--	---	--	--	--	--

			поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повт орить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками				
--	--	--	---	--	--	--	--

62	"Ползание на четвереньках по наклонной скамейке".	Продолжать формировать навыки ходьбы на внешней стороне стопы; навыки бега с высоким подниманием колена. Развивать навыки ползания на четвереньках по наклонной скамейке.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба приставным шагом в сторону. Упражнение на восстановление дыхания "Гуси".	обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).	Основные двигательные упражнения: 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 -	Подвижная игра «Горячая картошка». Цель: передача мяча двумя руками, развитие ловкости. Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствование	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

	Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Дети присаживаются на корточки, переступают впередвалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш... Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя , крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонны.	поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4	ь навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора.

			<p>- исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).</p> <p>3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр).</p> <p>4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч`(повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

63	"Игры с мячом".	<p>Продолжать формировать навыки перестроения в колонну по два; навыки ходьбы на внешней стороне стопы; навыки бега с высоким подниманием колена.</p> <p>Развивать навыки бросания мяча из-за головы и ловля его.</p> <p>Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с ускорением темпа.</p> <p>Ходьба на носках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Пароход».</p> <p>Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у...</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручами.</p> <p>1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч).</p> <p>1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр).</p> <p>2. Исходное положение,</p>	<p>Основные двигательные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча из-за головы и ловля его. 	<p>Игровое упражнение «Кто лучше прыгнет?»</p> <p>Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать с поворотами направо, налево.</p> <p>Подвижная игра «Кто скорее до флагка?»</p> <p>Цель: учить детей быстро действовать по сигналу.</p> <p>Развивать быстроту реакции, внимание</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Релаксация "Бубенчик".</p> <p>Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.</p>	1
----	-----------------	--	--	--	--	--	---	---

			корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть,				
--	--	--	--	--	--	--	--

			вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить 6р). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх.				
--	--	--	--	--	--	--	--

			1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повт орить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 -				
--	--	--	--	--	--	--	--

				поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).				
64	"Подлезание в обруч".	Продолжать формировать навыки перестроения в колонну по два; навыки ходьбы приставным шагом вперед. Развивать навыки прыжка поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; подлезание под палку,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова».	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч	Основные двигательные упражнения: - прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; - подлезание под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		<p>поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox!</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение 6р).</p> <p>2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу.</p> <p>1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - исходное положение,</p>	<p>ловкость.</p> <p>Игровое упражнение "Я умею". Цель: учить навыкам ходьбы по ребристой доске.</p>		
--	--	---	---	--	---	--	--

			<p>повторить с левой стороны (повторить бр).</p> <p>3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр).</p> <p>4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 -</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8				
--	--	--	--	--	--	--	--

65	"Прыжки на месте".	Формировать навыки прыжка	Построение в шеренгу.	прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).	Общеразвивающие	Основные двигательные	Подвижная игра "Мы веселые	Построение в колонну.	1

		<p>на месте с поворотами направо, налево; навыки перестроения в шеренгу, в круг. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). По сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>упражнения с палками.</p> <p>1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться</p>	<p>упражнения: - прыжки на месте с поворотами направо, налево.</p>	<p>ребята". Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу.</p> <p>Малоподвижная игра «У кого мяч?»</p> <p>Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражняться в игре сообща.</p>	<p>Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие,</p>	
--	--	---	--	---	--	---	--	--

я; 4 -
исходное
положение
(повторить
4 р).
3. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
палка внизу;
1 - 2 - сидя,
поднять
палки вверх;
3 - 4 -
исходное
положение
(повторить
4 р).
4. Исходное
положение:
корпус
прямой,
палку
держат
сзади.
1 - 2 -
поднять
палку вверх;
3 - 4 -
исходное
положение

(повторить 4 р).
5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, коснуться правого носка; 3 - выпрямиться поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р).
6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх, ноги врозь,

			прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согн уть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поста вить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).				
--	--	--	--	--	--	--	--

66	"Эстафета сильнейших".	Продолжать формировать навыки прыжка ноги вместе; навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух ... Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять	Основные двигательные упражнения: - прыжки, поставив ноги вместе; - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	Подвижная игра "Попрыгунчики". Цель: упражнять в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше). Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1
----	------------------------	---	--	---	--	--	---	---

			палку вверх, выпрямитьс я; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 -				
--	--	--	---	--	--	--	--

			исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, коснуться правого носка; 3 - выпрямиться поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку				
--	--	--	--	--	--	--	--

вверх, ноги
врозь,
прыжки на
месте;
2 - исходное
положение
(повторить
4 р).
7. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги
вместе, согн
уть руки,
держать
палку на
уровне
груди;
1 - поднять
палку вверх,
потянуть
носок, поста
вить правую
ногу;
исходное
положение:
повторить с
левой
стороны;
2 - исходное
положение

				(повторить 4 р).					
67	"Крути педали".	Продолжать формировать навыки бега с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; прыжка с высоты 20–25 сантиметров; подлезание под веревку поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука	Основные двигательные упражнения: - прыжки с высоты 20–25 сантиметров; - подлезание под веревку поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	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. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

			прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 -				
--	--	--	---	--	--	--	--

			поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, к оснуться правого носка; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,			
--	--	--	---	--	--	--

палка внизу.
1 - поднять
палку
вверх, ноги
врозь,
прыжки на
месте;
2 - исходное
положение
(повторить
4 р).
7. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги
вместе, согн
уть руки,
держать
палку на
уровне
груди;
1 - поднять
палку вверх,
потянуть
носок, поста
вить правую
ногу;
исходное
положение:
повторить с
левой

				стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).				
68	"Упражнения для ног".	Формировать навыки ходьбы мелким и широким шагом; навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Развивать навыки прыжка на месте на двух ногах, ноги вместе. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках и ползании, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на воостановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу.	Основные двигательные упражнения: - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Подвижная игра "С мячом под дугой". Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1

		Перестроение в две колонны.	1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку			
--	--	-----------------------------	---	--	--	--

держат
сзади.
1 - 2 -
поднять
палку вверх;
3 - 4 -
исходное
положение
(повторить
4 р).
5. Исходное
положение:
сидя на
полу, ноги
врозь, палка
у головы;
1 - поднять
палки вверх;
2 -
согнуться, к
оснуться
правого
носка; 3 -
выпрямитьс
я поднять
палку вверх;
4 - исходное
положение
(повторить
4 р).
6. Исходное
положение:

			корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согн уть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поста вить правую ногу; исходное				
--	--	--	--	--	--	--	--

				положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
69	"Подлезание под веревку".	Формировать навыки прыжка на месте, ноги врозь; навыки подлезания под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Совершать навыки ходьбы мелким и широким шагом.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик,	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую	Основные двигательные упражнения: - подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Подвижная игра "Мышки в кладовой". Цель: закреплять умение детей подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие,	1	

		<p>Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.</p>	<p>руку; 3-руки в стороны; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1-наклониться к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			положение: встать на колени, держать мяч двумя руками. 1-2- сесть на стопу, поворнуть корпус вправо, краин уться мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять				
--	--	--	--	--	--	--	--

			исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке.				
--	--	--	---	--	--	--	--

			1-отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8				
--	--	--	--	--	--	--	--

				прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.				
70	"Лазание по гимнастической стенке".	Продолжать формировать навыки ходьбы в вразсыпную, приставным шагом вперед, в сторону; навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р).	Основные двигательные упражнения: - лазания по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель. Упражняться в лазании по гимнастической стенке установленным способом (чередующим шагом), не пропуская перекладин, спускаться, не спрыгивая. Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание).	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1

		<p>сохранять координацию движений, равновесие.</p>	<p>через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу.</p> <p>1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р.).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу;</p> <p>1 - 2 - сидя, поднять палки вверх;</p> <p>3 - 4 - исходное положение (повторить</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>		
--	--	--	--	--	--	--	--

4 p).
4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади.
1 - 2 - поднять палку вверх;
3 - 4 - исходное положение (повторить 4 p).
5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы;
1 - поднять палки вверх;
2 - согнуться, коснуться правого носка; 3 - выпрямиться поднять палку вверх;

			<p>4 - исходное положение (повторить 4 р).</p> <p>6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.</p> <p>1 - поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте;</p> <p>2 - исходное положение (повторить 4 р).</p> <p>7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнув руки, держать палку на уровне груди;</p> <p>1 - поднять</p>			
--	--	--	--	--	--	--

				палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).				
71	"Подлезание под палку".	Продолжать формировать навыки ходьбы в чередовании с бегом, с изменением направления; навыки подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Развивать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное	Основные двигательные упражнения: - ходьба в чередовании с бегом; - подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание). Цель: учить детей подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		<p>физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений, равновесие.</p>	<p>небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С- с-с-с-с... Перестроение в две колонны.</p>	<p>положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 -</p>	<p>сигналу, не толкать других детей, помогать им.</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--

			исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, коснуться правого носка; 3 -				
--	--	--	--	--	--	--	--

выпрямитьс
я поднять
палку вверх;
4 - исходное
положение
(повторить
4 р).

6. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
палка внизу.

1 - поднять
палку
вверх, ноги
врозь,
прыжки на
месте;
2 - исходное
положение
(повторить
4 р).

7. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги
вместе, согн
уть руки,
держать
палку на

				уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р.).				
72	"Подлезание под веревку".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному и парами; навыки подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на	Общеразвивающие двигательные упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч	Основные двигательные упражнения: - подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Подвижная игра "Добеги и прыгни". Цель: упражнять в энергичном отталкивании от земли одной ногой в прыжках вверх.	Построение в колонну. Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, способствовать сохранению здоровья детей.	1

	Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера."	восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox! Перестроение в две колонны.	внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к		

правой ноге,
затем к
левой ноге;
4-принять
исходное
положение.
Повторить
6-7 р.
3. Исходное
положение:
встать на
колени,
держать мяч
двумя
руками.
1-2- сесть на
стопу,
поворнуть
корпус
вправо, крн
уться мячом
пола; 3-4 -
принять
исходное
положение.
Повторить
6-7 р.
4. Исходное
положение:
сесть на
пол, мяч
крепко

держать
двумя
ногами,
упираться
руками
сзади.
1-2- поднять
ногами мяч;
2-3- принять
исходное
положение.
Повторить
5-7 р.
5. Исходное
положение:
лечь на
спину, руки
держать
прямо,
поднять мяч
над головой.
1-2- мячом
коснуться
правой
ноги; 3-4-
принять
исходное
положение,
повторить с
левой
стороны.
Повторить

			упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение:				
--	--	--	--	--	--	--	--

				корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.				
73	"Метание в горизонтальную цель".	Формировать навыки перестроения в звенья по три; навыки ходьбы в чередовании с бегом; навыки прыжка в длину с места не менее 70 сантиметров;	Построение в шеренгу. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). По сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег со сменой ведущего, мелким и	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять	Основные двигательные упражнения: - прыжки в длину с места не менее 70 сантиметров; - метания в горизонтальную цель (с расстояния	Подвижная игра "Попрыгунчики". Цель: упражнять в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать умение расслабляться после физической нагрузки и	1

		<p>навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.</p> <p>Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку».</p> <p>Нужно представить, что падает пушистый снег.</p> <p>Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны</p>	<p>2–2,5 метра) правой и левой рукой.</p>	<p>одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе - дальше).</p> <p>Подвижная игра «Попади и поймай»</p> <p>Цель: развивать умение бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.</p>	<p>восстанавливаться после эмоционального возбуждения.</p>	
--	--	--	--	---	---	---	--	--

(повторить 5-6 р).
3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р).
4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить

3-4 р).
5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р).
6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя

74	"Прыжки в длину".	Продолжать формировать навыки ходьбы с изменением направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; навыки прыжки стоя на месте, расставив ноги в стороне,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик	руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 -	Основные двигательные упражнения: - прыжки стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад.	Игровое упражнение "Прыгни в обруч". Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах в движении.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

	<p>одну-вперед, другую-назад; развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.</p>	<p>лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой.</p> <p>Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой.</p> <p>При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р).</p> <p>3. Исходное</p>			

положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
мяч на полу.
1 - 4 -
катание
мяча ногой
вправо-
влево; 3-4 -
поменять
ноги,
повторить
(повторить
5-6 р).
4. Исходное
положение,
сидя, ноги
врозь,
поднять мяч
вверх;
1 - 3 -
наклониться
вперед,
пнуть мяч 3
р; 4 -
исходное
положение
(повторить
3-4 р).
5. Исходное
положение:

корпус
прямой, ноги
вместе;
1 - быстро
сесть на
пол, ноги
врозь,
подбросить
мяч; 2 -
встать
быстро,
поймать мяч
(повторить
8 р).
6. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
держать мяч
одной
рукой,
отбивать
мяч
поперемен
но двумя
руками
(повторить
двумя
руками).
7. Исходное
положение:

				корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).				
75	"Метание на дальность".	Продолжать формировать навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Развивать навыки ходьбы с изменением направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; навыки прыжка	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова».	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять	Основные двигательные упражнения: - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	Подвижная игра «Брось за флагок». Цель: упражняться в метании в горизонтальную цель; учить детей выбирать цель, прослеживать за движением мяча и оценивать результат. Развивать меткость, глазомер.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1

	в длину.	И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox! Перестроение в две колонны.	мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой,			

ноги вместе,
мяч на полу.
1 - 4 -
катание
мяча ногой
вправо-
влево; 3-4 -
поменять
ноги,
повторить
(повторить
5-6 р).
4. Исходное
положение,
сидя, ноги
врозь,
поднять мяч
вверх;
1 - 3 -
наклониться
вперед,
пнуть мяч 3
р; 4 -
исходное
положение
(повторить
3-4 р).
5. Исходное
положение:
корпус
прямой, ноги
вместе;

			1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,				
--	--	--	---	--	--	--	--

				руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).				
76	"Челночный бег".	Формировать навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой; навыки челночного бега 3 раза по 5 метров. Развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом, с изменением направления, темпа. Воспитывать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение	Основные двигательные упражнения: - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой; - челночный бег 3 раза по 5 метров.	Подвижная игра «Попади и поймай». Цель: развивать умение бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1

		<p>интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у... Перестроение в три колонны.</p>	<p>(повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 -</p>			
--	--	---	---	---	--	--	--

			катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги				
--	--	--	--	--	--	--	--

вроль,
подбросить
мяч; 2 -
встать
быстро,
поймать мяч
(повторить
8 р).
6. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
держать мяч
одной
рукой,
отбивать
мяч
поперемен
но двумя
руками
(повторить
двумя
руками).
7. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
руки держат
мяч.
Поднять

				колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).				
77	"Прыжки вверх".	Продолжать формировать навыки прыжка вверх с места с касанием предмета, навыки ходьбы по гимнастической доске,сохраняя равновесие; развивать навыки ходьбы врассыпную, змейкой, с высоким подниманием колена. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятах, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко	Общеразвив ающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед	Основные двигательные упражнения: - прыжка вверх с места с касанием предмета; - ходьба по гимнастическо й доске,сохраняя равновесие.	Подвижная игра "Угости белку орешком". Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета; развивать координацию рук и ног при толчке. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1

		<p>стремление к здоровому образу жизни.</p> <p>вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox!</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение 6р).</p> <p>2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу.</p> <p>1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).</p> <p>3. Исходное</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой				
--	--	--	---	--	--	--	--

			стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повт орить 3-4 р). 7. Исходное положение,				
--	--	--	--	--	--	--	--

				корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).				
78	"Мяч в ворота".	Цель. Продолжать формировать навыки подлезания под дугу правым боком; навыки катания мяча в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег со сменой ведущего,	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения: - подлезания под дугу правым боком; - навыки катания мяча в	Подвижная игра «Закати мяч» Цель: рахивать умение прокатывать мяч в ворота. Упражнение для	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умения детей управлять своим телом, уметь	1

		<p>ворота.</p> <p>Развивать навыки ходьбы в брассыпную, с высоким подниманием колена, с изменением направления.</p>	<p>мелким и широким шагом.</p> <p>Постепенный переход на ходьбу на носках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Филин».</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч).</p> <p>1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр).</p> <p>2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу.</p> <p>1 - поднять обруч вверх; 2 -</p>	<p>ворота.</p>	<p>профилактики плоскостопия "Часы". Цель: развивать тонус мышц, подтягивающих свод стоп.</p>	<p>расслабляться, восстанавливать силы.</p>	
--	--	---	--	--	----------------	---	---	--

руки
держать
прямо,
наклониться
вправо; 3 -
поднять
обруч; 4 - 4
- исходное
положение,
повторить с
левой
стороны
(повторить
6р).
3. Исходное
положение,
корпус
прямой,
ноги вместе,
обруч
держат на
уровне
груди;
1 - 2 - сесть,
вытянуть
руки
вперед; 3 -
принять
исходное
положение
(повторить
6р).

			<p>4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

(повторить 5-6 р).
6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р).
7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч).
1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное

				положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					
79	"Перелезание через бревно".	Формировать навыки прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров); навыки перелезания через бревно. Продолжать развивать навыки бега врассыпную, челночног бега 3 раза по 5 метров. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 -	Основные двигательные упражнения: - прыжки через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров); - перелезания через бревно.	Подвижная игра "Прыгни через шнур" Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах. Казахская национальная игра «Такия тастамак». Цель: учить ловкости, быстроте и ориентировке в пространстве.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

		Перестроение в три колонны.	исходное положение (повторить упражнение 6р). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 3. Исходное положение, корпус			
--	--	-----------------------------	---	--	--	--

прямой,
ноги вместе,
обруч
держат на
уровне
груди;
1 - 2 - сесть,
вытянуть
руки
вперед; 3 -
принять
исходное
положение
(повторить
6р).
4. Исходное
положение,
сесть на
пол, руки
держат
обруч на
уровне
груди.
1 -
наклониться
вправо; 2 -
исходное
положение,
повторить с
левой
стороны
(повторить

6p).
5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх.
1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р).
6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р).
7. Исходное положение, корпус прямой,

				ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).				
80	"Бег врассыпную".	Продолжать формировать навыки бега врассыпную; навыки бега в разном направлении. Развивать навыки ползания по	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятах, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный	Общеразвив ающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой,	Основные двигательные упражнения: - ползания по гимнастическо й скамейке.	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

		<p>гимнастической скамейке; навыки перестроения в колонну по три. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.</p>	<p>переход на ходьбу на носках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Насос». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с». Перестроение в три колонны.</p>	<p>ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу.</p> <p>1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение.</p> <p>Повторить 6-7 р.</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу.</p> <p>1- наклониться</p>	<p>врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р.
3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками. 1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо, крсн утися мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р.
4. Исходное

положение:
сесть на
пол, мяч
крепко
держать
двумя
ногами,
упираться
руками
сзади.

1-2- поднять
ногами мяч;
2-3- принять
исходное
положение.
Повторить
5-7 р.

5. Исходное
положение:
лечь на
спину, руки
держать
прямо,
поднять мяч
над головой.
1-2- мячом
коснуться
правой
ноги; 3-4-
принять
исходное
положение,

			<p>повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

81	"Ходьба по бревну".	Продолжать формировать навыки бега приставным шагом вперед; в разном направлении.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег	Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - бег приставным шагом вперед ; - ходьба по	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: учить навыкам ходьбы по бревну, сохраняя	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и

	<p>Развивать навыки ходьбы по бревну; навыки перестроения в колонну по два, по три. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.</p>	<p>приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.</p>	<p>положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч</p> <p>бревну, сохраняя равновесие.</p> <p>равновесие.</p>		<p>выдоха.</p>	

внизу.
1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р.
3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками.
1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо, крснуться мячом пола; 3-4 - принять исходное положение.

			<p>Повторить 6-7 р.</p> <p>4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади.</p> <p>1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение.</p> <p>Повторить 5-7 р.</p> <p>5. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой.</p> <p>1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			4-принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу.				
--	--	--	--	--	--	--	--

82	"Перешагивание через набивные мячи".	Формировать навыки перешагивания поочередно	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.	Общеразвивающие упражнения с обручами.	Основные двигательные упражнения: -	Казахская национальная игра «Байга». Цель: развитие	Построение в колонну, итог. Дыхательное упражнение

		<p>через 5–6 набивных мячей, расположенных на расстоянии друг от друга. Развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа; побуждать интерес к играм соревновательного характера.</p>	<p>ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед.</p> <p>Постепенный переход на ходьбу на носках.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Насос». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с». Перестроение в три колонны.</p>	<p>1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч).</p> <p>1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр).</p> <p>2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч</p>	<p>перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, расположенных на расстоянии друг от друга.</p>	<p>ловкости и быстроты.</p>	<p>"Вырасти большой" Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>	
--	--	--	--	---	--	-----------------------------	---	--

внизу.
1 - поднять
обруч
вверх; 2 -
руки
держать
прямо,
наклониться
вправо; 3 -
поднять
обруч; 4 - 4
- исходное
положение,
повторить с
левой
стороны
(повторить
6р).
3. Исходное
положение,
корпус
прямой,
ноги вместе,
обруч
держат на
уровне
груди;
1 - 2 - сесть,
вытянуть
руки
вперед; 3 -
принять

			исходное положение (повторить 6р). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться				
--	--	--	---	--	--	--	--

			обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч'(повт орить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок			
--	--	--	--	--	--	--

				правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).				
83	"Бег парами".	Продолжать формировать навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Развивать навыки бега парами в разном направлении; приставным шагом вперед, меняя направление; бег с ускорением и замедлением темпа со сменой	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз» Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперед	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить	Основные двигательные упражнения: - бег парами, не расцепляя рук; - метания предметов на дальность.	Подвижная игра "Парный бег". Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1

		ведущего.	круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить				
--	--	-----------	--	---	--	--	--	--

6р).
3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить 6р).
4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение,

			повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повт орить 3-4 р).				
--	--	--	---	--	--	--	--

84	"Лазание по гимнастической стенке".	Продолжать формировать навыки бега с ускорением и замедлением темпа со	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три;	7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами.	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастической стенке	Казахская национальная игра «Арқан тартыс». Цель: развитие силы и	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать

	сменой ведущего; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать навыки ходьбы с чередованием бега, навыки бега парами. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; Бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox! Перестроение в три колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой	вверх-вниз чередующимся шагом.	сплоченности детей.	Подвижная игра «Пожарные на учении» Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом (чередующим шагом), не пропуская перекладин, спускаться, не спрыгивая.	силу вдоха и выдоха.

			держать мяч внизу. 1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками. 1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо, крснуться мячом пола; 3-4 - принять исходное				
--	--	--	--	--	--	--	--

положение.
Повторить
6-7 р.
4. Исходное
положение:
сесть на
пол, мяч
крепко
держать
двумя
ногами,
упираться
руками
сзади.
1-2- поднять
ногами мяч;
2-3- принять
исходное
положение.
Повторить
5-7 р.
5. Исходное
положение:
лечь на
спину, руки
держать
прямо,
поднять мяч
над головой.
1-2- мячом
коснуться
правой

			ноги; 3-4-принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч				
--	--	--	---	--	--	--	--

85	" Бег на 50–60 метров".	Продолжать формировать навыки ходьбы	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения: Подвижная игра «Космонавты». Цель: развивать	Построение в колонну. Дыхательное	1

		<p>в чередовании с бегом; навыки бега на 50–60 метров; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.</p> <p>Развивать навыки перестроения в круг, в колонну.</p> <p>Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Филин».</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>со скакалкой.</p> <p>1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку.</p>	<p>- бег на 50–60 метров;</p> <p>- метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.</p> <p>1 - придерживая правым носком поднять скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр.</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку.</p>	<p>умение выполнять движения по сигналу.</p> <p>Упражнять в ходьбе и быстром беге.</p> <p>Малоподвижная игра "Круг-кружочек".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.</p>	<p>упражнение "Вырасти большой".</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>	
--	--	--	---	---	---	---	--	--

			1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямиться я; 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 3. Исходное положение: ноги врозь, сесть, поднять скакалку вверх. 1-2 - нагнуться, положить скакалку у ног; 3 - 4 - принять исходное положение. Повторить				
--	--	--	---	--	--	--	--

			упражнение 6р. 4. Исходное положение: сесть на колени, держать скакалку внизу; 1 - 2 - сесть на правую ногу, держать скакалку впереди; 3 - 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р. 5. Исходное положение: лечь на спину, двумя руками взять скакалку и				
--	--	--	---	--	--	--	--

			положить на уровне груди; 1-2 - сесть, поднять руки вперед, вверх; 3-4 - принять исходное положение. Повторить упражнение 6р. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу, скакалка на полу. Поднять скакалку, прыжки 8- 10р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя				
--	--	--	---	--	--	--	--

86	"Переход с пролета на пролет".	Формировать навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Закрепить	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; без ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз».	руками держать скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, Малоподвижная	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, Малоподвижная	Построение в колонну. Упражнение для релаксации «Тишина». Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.

		<p>навыки навыки ходьбы в чередовании с бегом, с прыжками. Развивать в подвижных играх навыки бега с ускорением темпа.</p>	<p>Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.</p>	<p>держать скакалку. 1 - придерживая правым носком поднять скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку. 1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямиться; 4 - принять исходное</p>	<p>влево.</p>	<p>игра "Тишина". Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.</p>		
--	--	--	---	---	---------------	---	--	--

положение:
повторить с
левой
стороны.
Повторить
упражнение
бр.
3. Исходное
положение:
ноги
врозь, сесть,
поднять
скакалку
вверх.
1-2 -
нагнуться,
положить
скакалку у
ног; 3 - 4 -
принять
исходное
положение.
Повторить
упражнение
бр.
4. Исходное
положение:
сесть на
колени,
держать
скакалку
внизу;

			1 - 2 - сесть на правую ногу, держать скакалку впереди; 3 - 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р. 5. Исходное положение: лечь на спину, двумя руками взять скакалку и положить на уровне груди; 1-2 - сесть, поднять руки вперед, вверх; 3-4 - принять				
--	--	--	---	--	--	--	--

			исходное положение. Повторить упражнение бр. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу, скакалка на полу. Поднять скакалку, прыжки 8-10р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить				
--	--	--	--	--	--	--	--

				правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-бр.				
87	"Ходьба и бег по наклонной доске".	Продолжать формировать навыки ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз; навыки ходьбы врассыпную; навыки бега в разные стороны. Развивать навыки бега с ускорением темпа; навыки ходьбы в чередовании с прыжками.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три	Общеразвивающие двигательные упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 1 - придерживая правым носком поднять скакалку. 2 - исходное	Основные двигательные упражнения: - ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.	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. Малоподвижная игра "Угадай по	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1

		колонны.	<p>положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр.</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку.</p> <p>1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямиться; 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр.</p> <p>3. Исходное положение:</p>	<p>голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.</p>		
--	--	----------	---	---	--	--

ноги
врозь, сесть,
поднять
скакалку
вверх.

1-2 -
нагнуться,
положить
скакалку у
ног; 3 - 4 -
принять
исходное
положение.
Повторить
упражнение
6р.

4. Исходное
положение:
сесть на
колени,
держать
скакалку
внизу;
1 - 2 - сесть
на правую
ногу,
держать
скакалку
впереди; 3 -
4 - принять
исходное
положение:

			повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р. 5. Исходное положение: лечь на спину, двумя руками взять скакалку и положить на уровне груди; 1-2 - сесть, поднять руки вперед, вверх; 3-4 - принять исходное положение. Повторить упражнение 6р. 6. Исходное положение: корпус прямой,				
--	--	--	---	--	--	--	--

ноги врозь,
руки внизу,
скакалка на
полу.

Поднять
скакалку,
прыжки 8-
10р.

7. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги врозь,
двумя
руками
держать
скакалку
внизу.

1 -
положить
скакалку
впереди,
поставить
правый
носок сзади;
2 - исходное
положение.
Повторить с
левой
стороны.
Повторить
упражнение

				5-6р.				
88	"Прыжки на одной ноге".	Формировать навыки перестроения в звенья по три, равнение по ориентирам; навыки прыжка на одной ноге; развивать навыки бега в разные стороны; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой. Продолжать формировать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 2 - придерживая правым носком поднять скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6р. 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - прыжки на одной ноге; - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	Подвижная игра «Салка на одной ноге». Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, прыгать на одной ноге, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра " Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

корпус
прямой,
ноги врозь,
руки держат
скакалку.
1 - поднять
скакалку
вверх; 2 -
поворнуться
направо; 3 -
выпрямитьс
я; 4 -
принять
исходное
положение:
повторить с
левой
стороны.
Повторить
упражнение
6р.
3. Исходное
положение:
ноги
врозь, сесть,
поднять
скакалку
вверх.
1-2 -
нагнуться,
положить
скакалку у

			ног; 3 - 4 - принять исходное положение. Повторить упражнение 6р. 4. Исходное положение: сесть на колени, держать скакалку внизу; 1 - 2 - сесть на правую ногу, держать скакалку впереди; 3 - 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р. 5. Исходное положение: лечь на				
--	--	--	---	--	--	--	--

спину,
двумя
руками
взять
скакалку и
положить на
уровне
груди;
1-2 - сесть,
поднять
руки
вперед,
вверх; 3-4 -
принять
исходное
положение.
Повторить
упражнение
6р.
6. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги врозь,
руки внизу,
скакалка на
полу.
Поднять
скакалку,
прыжки 8-
10р.
7. Исходное

				положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р.				
89	"Перестроение в звенья по три".	Продолжать формировать навыки ходьбы ребристой доске; навыки бега с ускорением и	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах	Общеразвив ающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - ходьба по ребристой доске.	Подвижная игра "Третий лишний". Цель: учить соблюдать правила игры, развивать	Построение в колонну. Релаксация "бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь	1

		<p>замедлением темпа; навыки перестроения в звенья по три; развивать навыки бега в разные стороны; продолжать формировать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.</p>	<p>стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох;</p> <p>3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение;</p>	<p>ловкость и быстроту бега.</p> <p>Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.</p>	<p>расслабляться, восстанавливает силы.</p>	
--	--	---	--	--	---	---	--

3-4 -
повторить с
левой
стороны
(повторить
5-6 р).
3. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
мяч на полу.
1 - 4 -
катание
мяча ногой
вправо-
влево; 3-4 -
поменять
ноги,
повторить
(повторить
5-6 р).
4. Исходное
положение,
сидя, ноги
врозь,
поднять мяч
вверх;
1 - 3 -
наклониться
вперед,
пнуть мяч 3

p; 4 -
исходное
положение
(повторить
3-4 р).
5. Исходное
положение:
корпус
прямой, ноги
вместе;
1 - быстро
сесть на
пол, ноги
врозь,
подбросить
мяч; 2 -
встать
быстро,
поймать мяч
(повторить
8 р).
6. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
держать мяч
одной
рукой,
отбивать
мяч
поперемен

				о двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р.).				
90	"Метания в вертикальную цель".	Формировать навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра; продолжать формировать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.	Основные двигательные упражнения: - метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния	Подвижная игра «Брось за флагом». Цель: упражнять в метании в горизонтальную цель; учить детей выбирать цель, прослеживать за	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1

	навыки ходьбы в колонне с изменением направления, темпа; навыки бега с ускорением и замедлением темпа; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой	1,5–2 метра.	движением мяча и оценивать результат. Развивать меткость, глазомер. Малоподвижная игра «У кого мяч?» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять игре сообща.

			стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо- влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение			
--	--	--	---	--	--	--

(повторить 3-4 р).
5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р).
6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить

91	"Перелезания через скамейку".	Формировать навыки перелезания через гимнастическую скамейку. Продолжать формировать навыки перестроения в звенья по три, равнение по ориентирам;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; затем услышав ритм музыки бегут, спина прямая. После бега, воостановление дыхания.	двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками,	Основные двигательные упражнения: - перелезание через гимнастическую скамейку.	Подвижная игра «Перелет птиц». Цель:учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать умение детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и	1

		<p>навыки прыжка на одной ноге; развитие чувства равномерности (ритмичности) бега.</p> <p>Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>	<p>Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова».</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox!</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р).</p>	<p>словесному сигналу.</p> <p>Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие.</p>	<p>эмоционального возбуждения.</p>	
--	--	---	--	--	---	------------------------------------	--

			<p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч поперемен но двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное				
--	--	--	---	--	--	--	--

				положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р.).				
92	"Физические упражнения".	Формировать навыки бега на 50-60 м. Развивать навыки ходьбы в разном направлении; навыки непрерывного бега в медленном темпе; навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить	Основные двигательные упражнения: - бег на 50-60 метров.	Игровые упражнения «Ловишки парами». Цель: учить детей бегать парами, действовать по сигналу. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

		<p>1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш».</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр).</p> <p>2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу.</p> <p>1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - исходное</p>	<p>то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.</p>		
--	--	---	---	---	--	--	--

			положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить 6р). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди.				
--	--	--	---	--	--	--	--

			1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1				
--	--	--	---	--	--	--	--

93	"Прыжки через	Продолжать	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1

	<p>предметы".</p> <p>формировать навыки прыжка поочередно через 2-3 предмета, высотой 5-10 сантиметров; навыки ходьбы по наклонной доске вверх-вниз; перестроения в звенья по три; навыки бега на 50-60 м.</p> <p>Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>шеренгу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова».</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ox! Ox! Ox!</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>ающие упражнения с обручами.</p> <p>1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч).</p> <p>1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение 6р).</p> <p>2. Исходное положение, корпус</p>	<p>двигательные упражнения:</p> <p>- прыжки над 2-3 предметами высотой 5-10 см;</p> <p>- ходьба вверх-вниз по наклонной доске.</p>	<p>«Кто скорей снимет ленту?»</p> <p>Цель: развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.</p> <p>Малоподвижная игра "Великаны - карлики".</p> <p>Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.</p>	<p>колонну.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Надуй шарик».</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p>	
--	---	---	---	--	--	--	--

прямой,
ноги врозь,
обруч
внизу.
1 - поднять
обруч
вверх; 2 -
руки
держать
прямо,
наклониться
вправо; 3 -
поднять
обруч; 4 - 4
- исходное
положение,
повторить с
левой
стороны
(повторить
6р).
3. Исходное
положение,
корпус
прямой,
ноги вместе,
обруч
держат на
уровне
груди;
1 - 2 - сесть,
вытянуть

			<p>руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить 6р).</p> <p>4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди.</p> <p>1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).</p> <p>5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх.</p> <p>1 - 2 -</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч'(повт орить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить</p>			
--	--	--	--	--	--	--

94	"Прыжки с короткой скакалкой".	Формировать навыки бега в разных направлениях, бег с ловлей; прыжки с короткой скакалкой; развитие навыков перестроения в звенья по три, равнение по ориентирам; развитие чувства равномерности (ритмичности)	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая,	обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).	Основные общеразвивающие двигательные упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала. Малоподвижная	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

		<p>бега.</p> <p>Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>произносить «ти-ши-ше».</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>- исходное положение (повторить 8-10 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,</p>	<p>игра «У кого мяч?».</p> <p>Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.</p>		
--	--	---	---	--	--	--	--

мяч на полу.
1 - 4 -
катание
мяча ногой
вправо-
влево; 3-4 -
поменять
ноги,
повторить
(повторить
5-6 р).
4. Исходное
положение,
сидя, ноги
врозь,
поднять мяч
вверх;
1 - 3 -
наклониться
вперед,
пнуть мяч 3
р; 4 -
исходное
положение
(повторить
3-4 р).
5. Исходное
положение:
корпус
прямой, ноги
вместе;
1 - быстро

сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р).

6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками).

7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат

				мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р.).				
95	"Бег с ловлей".	Продолжать формировать навыки челночного бега 3 раза по 5 метров; навыки ходьбы по наклонной доске вверх-вниз; навыки бега с ловлей; навыки перестроения в звенья по три. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; Бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх –	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить	Основные двигательные упражнения: - ходьба и бег по наклонной доске; - челночный бег.	Подвижная игра "Мы веселые ребята". Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловушки, действовать по сигналу.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1

	образу жизни.	вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание		

			мяча ногой вправо- влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь,				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р).</p> <p>6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками).</p> <p>7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени</p>			
--	--	--	---	--	--	--

				высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р.).				
96	"Прыжки с высоты".	Формировать навыки бега в разных направлениях; навыки прыжков с высоты 20–25 сантиметров. Развивать навыки челночного бега 3 раза по 5 метров; навыки ходьбы по наклонной доске вверх-вниз. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба в чередовании с бегом; ходьба с высоким подниманием колена; затем равномерный бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - прыжки с высоты 20–25 сантиметров.	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег вразыпную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель:учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1

		<p>образу жизни.</p> <p>«ш-ш-ш».</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение;</p> <p>3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу.</p> <p>1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 -</p>	<p>приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.</p>		
--	--	---	---	---	--	--

			<p>поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

быстро,
поймать мяч
(повторить
8 р).

6. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
держать мяч
одной
рукой,
отбивать
мяч
поперемен
но двумя
руками
(повторить
двумя
руками).

7. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
руки держат
мяч.
Поднять
колени
высоко,
руки держат
мяч,

				прыжки на месте (повторить 4 р).				
97	"Бег со сменой ведущего".	Формировать навыки ходьбы в чередовании с другими движениями; навыки бега со сменой ведущего; навыки перелезания через гимнастическую скамейку. Развивать навыки перестроения в звенья по три. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с флагжками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагжи внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - перелезания через гимнастическую скамейку.	Подвижная игра «Дорожка препятствий» Цель: развивать умение детей перелезанию через гимнастическую скамейку; бросание мяча двумя руками, совершенствовать координацию движений. 1). Перелезание через гимнастическую скамейку. 2). Бросание мяча в корзину двумя руками. 3). Прыжки двумя ногами. Малоподвижная игра «У кого мяч?»	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Дерево на ветру". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1

			<p>прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флажки на плечо; 1-2- сесть, положить флажки вперед; 3-4- принять исходное положение. Повторить</p>	<p>Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

			упражнение 6 р. 4. Исходное положение: сесть на колени, положить флажки на плечо; 1- прямо держать флажок в правой руке, поворнуться направо; 2- исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 5. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, полож ить флажки на плечо. 1- нагнуться,				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>коснуться флажком носка; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флажки прямо, опуст ить; 2- принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное</p>			
--	--	--	---	--	--	--

98	"Перелезание через бревно".	Продолжать формировать навыки ходьбы в чередовании с другими движениями;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних	положение: корпус прямой, ноги врозь, флагжк и внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.	Общеразвивающие упражнения с флагжками. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - бег в разные стороны; - перелезания	Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: учить детей перелезанию	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать

	<p>навыки бега в разные стороны; навыки перелезания через бревно. Развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешней стороне стопы; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки</p> <p>продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...</p> <p>Перстроение в три колонны.</p>	<p>корпус прямой, ноги врозь, флагшки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой.</p> <p>Повторить упражнение 5-6 р.</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагшки внизу; 1- флагшки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение.</p>	<p>через бревно.</p>	<p>через бревно; бросани ю мяча двумя руками, совершенствоват ь координацию движений.</p> <p>1). Перелезание через бревно.</p> <p>2). Бросание мяча в корзину правой рукой.</p> <p>3). Бег с препятствиями.</p> <p>Малоподвижная игра "Великаны и гномы". Цель: упражнять детей действовать по сигналу.</p>

			Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить фляжки на плечо; 1-2- сесть, положить фляжки вперед; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 6 р. 4. Исходное положение: сесть на колени, положить фляжки на плечо; 1- прямо держать				
--	--	--	---	--	--	--	--

			флажок в правой руке, повернуться направо; 2- исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 5. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, положить флажки на плечо. 1- нагнуться, коснуться флажком носка; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение:				
--	--	--	---	--	--	--	--

			лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флагги прямо, опустить; 2- принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагги внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2-				
--	--	--	--	--	--	--	--

				прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.				
99	"Ходьба по линии".	Формировать навыки ходьбы по линии, сохраняя равновесие; навыки ходьбы с остановкой; навыки бега в разные стороны; развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешней стороне стопы; навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2- покрутить	Основные двигательные упражнения: - ходьба по линии, сохраняя равновесие.	Подвижная игра «Перебежки. Кто сделает меньше шагов?» Цель: упражнять детей в беге с ускорением. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1

		<p>перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в шеренгу.</p>	<p>косички руками; 3-4-принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р.</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди.</p> <p>1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р.</p> <p>3. Исходное положение: ноги на ширине</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

плеч,
держать
косички в
правой руке,
внизу.
1-руки
внизу; 2-
поднять
руки вверх,
переложить
косички в
другую
руку; 3-
опустить
руки вниз;
4-принять
исходное
положение.
Повторить с
другой
рукой.
Повторить
упражнение
6-8 р.
4. Исходное
положение:
поставить
ноги на
уровне
стопы,
держать
косички в

правой руке внизу.
1- согнуть левое колено, поднять, снизу переложить косички в другую руку; 2- опустить руки, принять исходное положение.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички двумя руками внизу.
1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, к осичками коснуться

пола; 3- выпрямитьс я,держать косички впереди; 4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р.
6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на голову, руки на пояс.
1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу ; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить правую ногу.
Повторить

				упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
100	"Ходьба по сигналу".	Формировать навыки прыжка на одной ноге; навыки перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, расположенных на	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими	Общеразвивающие упражнения с фляжками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, фляжки	Основные двигательные упражнения: - прыжки на одной ноге; - перешагивания	Игровое упражнение «Перешагни- не задень». Цель: упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Игровое	1

		<p>расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Развивать навыки перестроения в звенья по три; навыки ходьбы в чередовании с другими движениями, с остановкой, по сигналу. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.</p>	<p>внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагки внизу; 1- флагки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить</p>	<p>мячей, расположенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.</p>	<p>упражнение «Быстро встань в колонну!» Цель: упражняться в строевом построении, действовать по сигналу.</p>		
--	--	---	--	---	---	---	--	--

			упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флажки на плечо; 1-2- сесть, положить флажки вперед; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 6 р. 4. Исходное положение: сесть на колени, положить флажки на плечо; 1- прямо держать флажок в правой руке, повернуться направо; 2-				
--	--	--	--	--	--	--	--

			исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 5. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, положить фляжки на плечо. 1- нагнуться, коснуться фляжком носка; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки на уровне груди.				
--	--	--	--	--	--	--	--

			1- поднять правую ногу, поднять флагки прямо, опустить; 2- принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагги внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение.				
--	--	--	--	--	--	--	--

				Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.				
101	"Прыжки с поворотами".	Продолжать формировать навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой рукой. Развивать навыки ходьбы на носках, с высоким подниманием колена.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд	Общеразвивающие двигательные упражнения с флагштаками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагшки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой.	Основные двигательные упражнения: - прыжка на месте с поворотами направо, налево; - метания в горизонтальную цель.	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: упражнять детей в прыжках в продвижении вперед. Игровое упражнение «Перешагни-не задень». Цель: упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.	1

		<p>круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>Повторить упражнение 5-6 р.</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагки внизу; 1- флагки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой.</p> <p>Повторить упражнение 5-6 р.</p> <p>3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флагки на плечо; 1-2- сесть, положить</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			флажки вперед; 3-4-принять исходное положение. Повторить упражнение 6 р. 4. Исходное положение: сесть на колени, положить флажки на плечо; 1- прямо держать флажок в правой руке, повернуться направо; 2- исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 5. Исходное положение: сесть на				
--	--	--	--	--	--	--	--

			пол, ноги врозь, положить флагшки на плечо. 1- нагнуться, коснуться флагжком носка; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флагшки прямо, опустить; 2- принять исходное положение. Повторить с				
--	--	--	---	--	--	--	--

левой стороны.
Повторить упражнение 6 р.
7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагги внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.

102	"Повороты в строю".	Продолжать формировать навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) левой рукой; навыки перестроения в звенья по три, повороты направо, налево, кругом в строю. Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три, по ориентировке, по сигналу; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2- покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички	Основные двигательные упражнения: - метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) левой рукой.	Упражнение «Попади в круг». Цель: упражнять в метании в горизонтальную цель.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1
-----	---------------------	--	--	---	---	--	--	---

двумя руками впереди.
1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение.
Повторить упражнение 7-8 р.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу.
1-руки внизу; 2- поднять руки вверх, переложить косички в другую руку; 3- опустить руки вниз;

			4-принять исходное положение. Повторить с другой рукой. Повторить упражнение 6-8 р. 4. Исходное положение: поставить ноги на уровне стопы, держать косички в правой руке внизу. 1-согнуть левое колено, поднять, снизу переложить косички в другую руку; 2- опустить руки, принять исходное				
--	--	--	---	--	--	--	--

положение.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички двумя руками внизу.
1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, косичками коснуться пола; 3- выпрямиться, держать косички впереди; 4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р.
6. Исходное положение: корпус прямой,

ноги врозь,
положить
косички на
голову, руки
на пояс.
1- правую
ногу в
сторону; 2-
приставить
левую ногу ;
3-левую
ногу в
сторону; 4-
приставить
правую
ногу.
Повторить
упражнение
6-7 р.
7. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги вместе,
руки на
пояс.
Прыжки
вокруг
косички в
правую
сторону до
4раз, в

				левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.				
103	"Стойся, направо!"	Продолжать формировать навыки прыжка в длину с места не менее 70 сантиметров; навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра; совершенствова- ть навыки перестроения в звенья по три; с поворотами направо, налево, кругом в строю.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на воостановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у- гу,у-гу...!	Общеразвив- ающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2- покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р.	Основные двигательные упражнения: - прыжки в длину с места не менее 70 сантиметров; - метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра.	Упражнение «Метко в цель». Цель: упражнять в метании, отрабатывать технику броска мяча в вертикальную цель. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематическог о слуха и точности слухового восприятия.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика" Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1

		Перестроение в три колонны.	2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу; 2- поднять			
--	--	-----------------------------	---	--	--	--

руки вверх,
переложить
косички в
другую
руку; 3-
опустить
руки вниз;
4-принять
исходное
положение.
Повторить с
другой
рукой.
Повторить
упражнение
6-8 р.
4. Исходное
положение:
поставить
ноги на
уровне
стопы,
держать
косички в
правой руке
внизу.
1-согнуть
левое
колено,
поднять,
снизу
переложить

косички в другую руку; 2- опустить руки, принять исходное положение. 5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички двумя руками внизу. 1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, косичками коснуться пола; 3- выпрямиться, держать косички впереди; 4- принять исходное положение.

			<p>Повторить упражнение 5-6 р.</p> <p>6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на голову, руки на пояс.</p> <p>1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу ; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить правую ногу.</p> <p>Повторить упражнение 6-7 р.</p> <p>7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

104	"Ловля мяча при беге".	Продолжать формировать навыки ловли мяча при беге; навыки перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, расположенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Совершенствовать навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин» И. п. ноги на ширине плеч, руки	пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.	Общеразвивающие упражнения с флагжками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагжи внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение.	Основные двигательные упражнения: - ловля мяча при беге; - перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, расположенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.	Подвижная игра «Охотник и зайцы». Цель: учить метать мяч в подвижную цель. Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

		<p>ходьбы и бега на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.</p>	<p>поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу, у-гу...!</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>Повторить с левой рукой.</p> <p>Повторить упражнение 5-6 р.</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагшки внизу; 1- флагшки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение.</p> <p>Повторить с левой рукой.</p> <p>Повторить упражнение 5-6 р.</p> <p>3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флагшки на</p>	<p>Развивать быстроту реакции.</p>		
--	--	---	---	---	------------------------------------	--	--

			плечо; 1-2- сесть, положить флажки вперед; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 6 р. 4. Исходное положение: сесть на колени, положить флажки на плечо; 1- прямо держать флажок в правой руке, повернуться направо; 2- исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р.				
--	--	--	--	--	--	--	--

			5. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, положить фляжки на плечо. 1- нагнуться, коснуться фляжком носка; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять фляжки прямо, опустить; 2- принять				
--	--	--	--	--	--	--	--

исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р.
7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флагжки внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить

				упражнение 2-3 р.				
105	"Бег с прыжками".	Продолжать формировать навыки перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, расположенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Совершенствовать навыки бега в чередовании с прыжками; навыки прыжка на месте; навыки бега в разные стороны.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение.	Основные двигательные упражнения: - перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, расположенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.	"Игровое упражнение «Кто выше прыгнет?» Цель: упражнять детей в прыжках в высоту, развивать координацию. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

		<p>произносим звук: С-с-с-с-с...</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>Повторить 6-7 р.</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу.</p> <p>1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение.</p> <p>Повторить 6-7 р.</p> <p>3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками.</p>			
--	--	---	---	--	--	--

			1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо, крсн утися мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное положение:				
--	--	--	--	--	--	--	--

лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить

			5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться				
--	--	--	--	--	--	--	--

				, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.				
106	"Размыкание, смыкание".	Закрепить в игре навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); совершенствовать навыки перестроения в строй, в круг; размыкание и смыкание круга.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; затем услышав ритм музыки бегут, спина прямая. После бега, воостановление дыхания. Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ши-ши-ше». Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2- покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное	Основные двигательные упражнения: - лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	Подвижная игра «Быстро возьми». Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег вразсыпную, использовать всю площадь зала. Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1

			положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу; 2- поднять руки вверх,				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>переложить косички в другую руку; 3- опустить руки вниз; 4-принять исходное положение. Повторить с другой рукой. Повторить упражнение 6-8 р.</p> <p>4. Исходное положение: поставить ноги на уровне стопы, держать косички в правой руке внизу.</p> <p>1-согнуть левое колено, поднять, снизу переложить косички в</p>			
--	--	--	---	--	--	--

другую руку; 2- опустить руки, принять исходное положение.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички двумя руками внизу.
1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, косичками коснуться пола; 3- выпрямиться, держать косички впереди; 4- принять исходное положение. Повторить

			упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на голову, руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу ; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс.				
--	--	--	---	--	--	--	--

107	"Играя, учимся".	Закрепить в игре навыки прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров). Совершенствовать навыки прыжка на месте; навыки бега в разные стороны, навыки бега в чередовании с прыжками. Воспитывать интерес к	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и	Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2-	Основные двигательные упражнения: - прыжки через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров); - прыжки на месте.	Подвижная игра «Перемена мест». Цель: упражнять детей в прыжках из обруча в обруча, беге по всей площадке. Малоподвижная игра «У кого мяч?» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

		<p>выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в три колонны.</p>	<p>поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3-руки в стороны; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1-наклониться к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное</p>	<p>Упражнять в игре сообща.</p>		
--	--	---	--	---	---------------------------------	--	--

положение.
Повторить
6-7 р.
3. Исходное
положение:
встать на
колени,
держать мяч
двумя
руками.
1-2- сесть на
стопу,
поворнуть
корпус
вправо, крсн
уться мячом
пола; 3-4 -
принять
исходное
положение.
Повторить
6-7 р.
4. Исходное
положение:
сесть на
пол, мяч
крепко
держать
двумя
ногами,
упираться
руками

			<p>сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

открыты,
держать мяч
в правой
руке. 1-
отбить мяч
об пол,
поймать
двумя
руками.
Повторить
5-7р.
7. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги врозь,
правой
рукой
держать мяч
внизу.
Бросить мяч
вверх,
поймать его.
Повторить
5-6 р.
8. Исходное
положение:
корпус
прямой,
ноги врозь,
правой
рукой

				держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.				
108	"Летние игры".	Совершенствовать навыки перестроения в звенья по три; навыки ходьбы и бега в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая,	Общеразвивающие двигательные упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2-	Основные двигательные упражнения: - прыжка через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).	Эстафета «Не задень» с прыжкам. Цель: упражняться в прыжках змейкой, развивать ловкость, внимательность. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1

		<p>шагом; навыки прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров).</p>	<p>произносить «ти-ши-ши-ше».</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>покрутить косички руками; 3-4-принять исходное положение.</p> <p>Повторить упражнение 5-6 р.</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди.</p> <p>1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение.</p> <p>Повторить упражнение 7-8 р.</p> <p>3. Исходное положение: ноги на</p>	<p>развивать слуховые качества.</p>		
--	--	---	--	--	-------------------------------------	--	--

			ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу; 2- поднять руки вверх, переложить косички в другую руку; 3- опустить руки вниз; 4- принять исходное положение. Повторить с другой рукой. Повторить упражнение 6-8 р. 4. Исходное положение: поставить ноги на уровне стопы, держать				
--	--	--	---	--	--	--	--

косички в правой руке внизу.
1- согнуть левое колено, поднять, снизу переложить косички в другую руку; 2- опустить руки, принять исходное положение.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички двумя руками внизу.
1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, косичками

			коснуться пола; 3- выпрямитьс я,держать косички впереди; 4-принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на голову, руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить правую ногу.				
--	--	--	---	--	--	--	--

			Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.			
--	--	--	--	--	--	--