Клепикова Светлана Витальевна

Подписано цифровой подписью: Клепикова Светлана Витальевна
Дата: 2021.11.16 09:45:21 +05'00'

Приложение 38
к приказу МАДОУ «Умка»
от 31.08.2021
№246 - од

Рассмотрено:
На заседании педагогического Совета протокол №1
от 31.08.2021
Председатель педагогического Совета
Н.А. Новикова

Согласовано:
Заместитель заведующего МАДОУ «Умка»
Н.А. Новикова
от 31.08.2021

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Умка
С.В. Клепикова
от 31.08.2021

Рабочая программа
по разделу «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
для детей средней группы
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Умка»
муниципального образования город Ноябрьск

3 непрерывные образовательные деятельности в неделю
(всего 108 непрерывных образовательных деятельностей в год)

Составитель:
инструктор
по физической культуре
МАДОУ «Умка»
Селиванова Т.А.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Умка».

Программа рассчитана на проведение 108 занятий в год (3 занятие в неделю), длительность проведения занятия 20 минут.

Актуальность заключается в том, что содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей средней группы.

Новизна программы заключается в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Целесообразность данной программы обусловлена тем, что она соответствует целям и задачам основной образовательной программы МАДОУ «УМКА».

Цель: создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Сохранять и укреплять здоровье детей;
- Совершенствовать функции организма, повышая его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям;
- Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость);
- Выработать привычку к соблюдению режима, привить культурно-гигиенические навыки;
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

Особенностями организации образовательного процесса является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент и компонент ДОУ: социально–личностное развитие.

Задача национально-регионального компонента: расширять кругозор детей о национальной культуре народов Севера, закреплять представления у детей о природе, животных Крайнего Севера.

Задача приоритетного направления деятельности: социально-личностное развитие дошкольников. Формирование представлений о богатстве народной культуры, воспитывая любовь к народным играм.

Знакомство детей с подвижными русскими народными играми и играми народов Севера, имеет огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач, которые направлены на развитие точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве, а также на формирование положительных социально – личностных черт характера и воспитание выдержки, честности, дисциплины и интереса к народной культуре.

Национально-региональный компонент и компонент ДОУ реализуются как полные сюжетные занятия и как часть занятий на воздухе в народных играх.

Отличительные особенности организации образовательного процесса

Отличительные особенности заключаются в том, что программа составлена с учетом интеграции образовательных областей:

Виды интеграции образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»	
По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
▪ «Познавательное развитие» - формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира. ▪ «Художественно-эстетическое развитие» - развитие детского художественного творчества, интереса к самостоятельной творческой деятельности. ▪ «Речевое развитие» - развитие свободного общения с	▪ «Художественно-эстетическое развитие» раздел «Музыкально-художественная деятельность» - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и

взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими. ▪ «Социально-коммуникативное развитие» - способствовать формированию личностного отношения ребенка к соблюдению (и нарушению) моральных норм работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми, учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений.	физических качеств

Сопутствующие формы работы при организации образовательного процесса

Задачи и содержания работы	Формы работы	Формы организации детей
Непрерывная образовательная деятельность		
Физическая культура	Мастерские по изготовлению продуктов детского творчества: рисование иллюстраций к художественным произведениям; рисование, сказочных животных; творческие задания, рисование иллюстрации к прослушанным музыкальным произведениям. Реализация творческих проектов.	- индивидуальные - подгрупповые - фронтальные
Совместная образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Физическая культура	Использование рисования в повседневной жизни детей, в игре, в досуговой деятельности, привлечение внимания детей к оформлению помещения, привлекательности оборудования, красоте и чистоте окружающих помещений, предметов, игрушек.	- индивидуальные - подгрупповые - фронтальные
Самостоятельная деятельность детей		
Физическая культура	Предоставление детям возможности самостоятельно рисовать (преимущественно во второй половине дня), рассматривать репродукции картин, иллюстраций.	- индивидуальные - подгрупповые - фронтальные

Программа основывается на основополагающих принципах:

- развивающего обучения и научного положения Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В.В. Давыдов);
- культуросообразности - учёт национальных ценностей и традиций в образовании, восполнение недостатков духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;
- научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- критерия полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- учёта соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Учебно-тематический план

№ занятия	Тема (раздел)	Количество занятий	В том числе занятия-диагностика
Занятия в спортивном зале			

1-108	Строевые упражнения (частично на всех занятиях)	108	
1-108	-*Ходьба* (частично на всех занятиях)	108	
1-108	-*Бег (*частично на всех занятиях)		9
Развитие основных видов упражнений:			
1, 7, 8, 13, 14, 15, 28, 29, 31, 32, 40, 41, 52, 53, 63, 64, 65, 69, 75, 90, 103.	-*Прыжки.*	21	3
2, 3, 6, 22, 23, 30, 33, 45, 47, 48, 50, 51, 54, 55, 56, 66, 78, 79, 80, 85, 86, 88, 89, 93, 104, 107, 108.	-*Катание, бросание, ловля, метание*	27	6
5, 9, 19, 20, 21, 36, 43, 44, 46, 49, 57, 61, 62, 76, 77, 81, 87, 91, 92, 97, 98.	- *Ползание и лазание*	21	
4, 16, 17, 18, 24, 34, 35, 42, 67, 68, 73, 74, 99, 105, 106.	-*Упражнение в равновесии*	15	
10,11, 12, 25, 26, 27, 37, 38, 39, 58, 59, 60, 70, 71, 72, 82, 83, 84, 94, 95, 96, 100, 101, 102.	-*Музыкально-ритмические движения*	24	
ИТОГО:		**108**	

Содержание рабочей программы

Задачи	Содержание психолого-педагогической работы
Физическая культура	**Физическая культура.** Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. **Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Педагогический мониторинг

Педагогическая диагностика во всех возрастных группах проводится на основе диагностического пособия Афонькиной Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель – 2015. Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в форме наблюдения, беседы, игры в целях дальнейшего планирования педагогических действий.

Предлагаемая в данном диагностическом журнале модель педагогической диагностики индивидуального развития детей разработана с учетом образовательных областей и их приоритетных направлений, определенных ФГОС ДО. В каждой

образовательной области в контексте определенных направлений выделены уровни эффективности педагогического воздействия, то есть педагогическая диагностика предполагает не ранжирование детей по их достижениям, а выявление целесообразности и полноты использования педагогами образовательных ресурсов для обеспечения развития каждого ребенка.

С учётом того факта, что в раннем и дошкольном возрасте основные линии психического развития находятся в стадии становления и, как следствие, их показатели могут быть недостаточно устойчивы, зависимы от особенностей микросоциума, здоровья ребенка, его эмоционального состояния на момент диагностики, в методике предлагаются наряду с устоявшейся уровневой градацией (высокий, средний, низкий) промежуточные уровни эффективности педагогических воздействий: средний/высокий, низкий/средний, низший/низкий; это позволяет сделать диагностику точнее. Содержание уровней разработано с учетом преемственности в отношении каждой возрастной группы от 2 до 7 лет, что позволяет сделать педагогический мониторинга систематическим, «пролонгированным» и отразить историю развития каждого ребенка в условиях образовательной деятельности.

Итоги диагностики фиксируются в карте оценки уровней эффективности педагогических воздействий (Приложение 1).

Программно-методическое обеспечение:

Программа рассчитана на использование учебно-методического комплекта:

1. Афонькина Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. Средняя группа / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель. – 2014.
2. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет). Борисова М.М.
3. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Пензулаева Л.И.
4. Сборник подвижных игр (2-7 лет). Степаненкова Э.Я.
5. Физическая культура в детском саду (4-5 лет). Средняя группа. Пензулаева Л.И.

<u>Для воспитанников:</u>

1. Иллюстративный материал
2. Дидактические игры

Приложение 1

Карта оценки уровней эффективности педагогических воздействий
Образовательная область «Физическое развитие»

Возрастная группа:_____ Воспитатели:

Дата заполнения:

№ п/п / Фамилия, Имя ребенка	Направления реализации образовательной области «Физическое развитие»														Личный уровень	
	Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость		Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений		Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук		Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений		Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами		Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере		Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами			
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г	К.г
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																
16.																
17.																
18.																
19.																
20.																
21.																
22.																

Начало года: В.у. - %, С.у. - %, Н.у. - % Конец года: В.у. - %, С.у. - %, Н.у. - %

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет

План-ая и Факт-кая дата проведения №	Цели НОД	Содержание	Материал
IX 1 неделя № 1	**Традиционное** Обследование уровня развития в лазание и в прыжках в длину с места. Развивать умение соблюдать дистанцию при ходьбе и беге в колонне по одному.	**I часть. ОВД** Построение в колонну по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному. Перестроение в круг. **II часть. ОРУ** 1. «Мельница». И п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 – вращение прямыми руками вперёд, 1-4 – вращение прямыми руками назад. Повтор 2 раза в каждую сторону. 2. «Неваляшка». И п. – сидя, ноги калачиком, руки на пояс. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 4 раза. 3. «Кошечка». И п. – упор стоя на коленях. 1,3 – выгнуть спину, 2,4 – прогнуть спину. Повтор 4 раза. 4. «Прятки». И п. – ноги параллельно, руки внизу. 1-,3 – присесть , закрыть голову руками, «спрятались», 2,4 – в и. п., «показались». Повтор 4 раза. 5. «Мячики». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой. **ОВД** 1. Лазание по гимнастической стенке(вверх-вниз). 2. Прыжки в длину с места Подвижная игра «Найди себе пару».(2-3 р) **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	Рулетка, гимнастическая стенка.
IX 1 неделя № 2	**Традиционное** Обследование уровня развития в броске правой и левой рукой .Развивать умение в лазании по гимнастической стенке. Развивать умение соблюдать дистанцию при ходьбе и беге в колонне по одному. .	**I часть. ОВД (см № 1)** **II часть. ОРУ (см. №1)** **ОВД** 1. Дальность броска правой и левой рукой. 2. Лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз). Подвижная игра « Найди себе пару»(2-3 р) **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	Рулетка, мешочки с песком (200гр.) мяч набивной мяч (1 кг.)
IX 1 неделя № 3	**Традиционное** Обследование уровня развития в броске мяча	**I часть. ОВД (см № 1)** **II часть. ОРУ (см.№1)** **ОВД.**	Рулетка, секундомер, набивной мяч

	весом 1 кг. ,скорости бега на 10м(сек.).Развивать быстроту в беге.	1.Дальность броска мяча весом 1 кг. 2.Скорость бега на 10м. (сек) Подвижная игра «Автомобили» (2-3 р) **III часть.** Игра м .п. «День-ночь»	(1 кг.), макет руля(картонный или фанерный)по кол-ву детей,2 флажка-зелёный и красный.
IX 2 неделя № 4	**Традиционное** Обследование уровня развития в скорости бега на 30 м. (сек.) Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.	**I часть. ОВД** Построение в колонну по одному. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба на внутренней стороне стопы. Бег в колонне по одному. Перестроение в круг. **II часть. ОРУ с длинной верёвкой** 1. «Где верёвка?» И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках внизу. 1,3 – поднять верёвку вверх, посмотреть на неё; 2,4 – в и .п. Повтор 4 раза. 2. «Ветер раскачивает верёвку». И .п. - И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках вверху. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 5 раз. 3. «Покажи ручку». И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в обеих руках внизу. 1 – повернуться вправо, отвести правую руку назад; 2,4 – в и .п., 3 – повернуться влево, отвести левую руку назад. Повтор 5 раз. 4. «Наклоны». И .п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках вверху. 1,3 – наклон вперёд, верёвка в вытянутых руках параллельно полу; 2,4 – в и. п. Повтор 4 раза. 5. «Попрыгунчики». И .п. – боком к верёвке (верёвка на полу), ноги вместе, руки на поясе. Прыжки в круг и из круга на двух ногах с чередованием ходьбы по кругу. **ОВД** 1.Упражнения в равновесии -ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2. Скорость бега на 30 м (сек) Подвижные игры: «Лохматый пёс» (2-3 р) **III часть.** Игра м. п. «Найди где спрятана игрушка» (2-3 р)	2 верёвки-ориентира («ручеёк»), дуги для подлезания, длинная верёвка для ОРУ Рулетка, секундомер.
IX 2 неделя № 5	**Традиционное** Обследование уровня развития в гибкости . Повторить лазание по гимнастической стенке. Развивать быстроту в беге.	**I часть. ОВД (см № 4)** **II часть. ОРУ с длинной верёвкой (см. №4)** **ОВД** 1. Челночный бег 2х5 м. 2. Наклон туловища вперёд сидя(см.) 3.Лазание по гимнастической стенке приставным способом вверх –вниз (2-3 раза) Подвижные игры: «Лохматый пёс»(2-3 р) **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	2 верёвки-ориентира («ручеёк»), дуги для подлезания, длинная верёвка для ОРУ рулетка, секундомер.
IX 2 неделя	**Традиционное** Обследование уровня	**I часть . ОВД (см № 4)** **II часть. ОРУ с длинной верёвкой (с м № 4)**	Длинная верёвка для ОРУ,

№ 6	развития в продолжительности бега в медленном темпе(мин.). Упражнять в прокатывании мяча**.**	**ОВД** **1**.Прокатывание мячей друг другу(расстояние 2 м).Способ-стойка на коленях ,сидя на пятках(10-12 раз для каждой группы). 2.Продолжительность бега в медленном темпе (мин). Подвижная игра: « У медведя во бору» (2-3 р) **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	секундомер, мячи на пол группы детей
IX 3 неделя № 7-8	**Сюжетное** **«Вышла курочка гулять"** **Компонент ДОУ** Формировать представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе и беге. Обучать мягкому приземлению на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Развивать координацию движений и равновесие. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.	**I часть. ОВД** - Сегодня я приглашаю вас, ребята, прогуляться по деревенскому дворику. А для этого нам надо отправиться в деревню. А по дороге мы можем встретить некоторых животных. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом имитируя животных по зрительным ориентирам (Ходьба на носках – лиса, ходьба на пятках – волк, ходьба на внешней стороне стопы – медведь, ходьба с высоким подниманием колен – олень). Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам (Начался дождь, прячемся от дождя!) Ходьба с перестроением в круг. **II часть. ОРУ «Цыплятки»** - Посмотрите, какие красивые жёлтенькие цыплята! Из них вырастут курочки и петушки. Давайте представим, что мы с вами тоже цыплята. 1. «Покачаем головой». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вправо, 3-4 – наклон влево. 2. «Поднимаем крылья выше» - И .п. о .с. руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- в стороны, 4- и .п. 3. «Пьем водицу». И .п. – ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, шею вытянуть, 3-4- и .п. 4. «Зернышки клюем». И. п. о. с. руки на поясе. 1-2 присесть и стучать кончиками пальцев о пол. 3-4 – и .п. 5. «Муху достать». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой. **ОВД** - А ещё цыплята хорошо бегают и умеют прыгать. А вы умеете, как цыплята, бегать и прыгать? 1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (дл. -3 м. Ш. – 15 см.). Повтор 2 раза. 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Повтор 2 раза. 3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед с продвижением вперед до флажка. Повтор 2 раза. - Цыплята – куриные детки. Они, как и вы, любят играть. Поиграем? Подвижная игра: «У медведя во бору» (2-3 р) **III часть**. Игра м п. « Наседка и цыплята»	Ориентиры, обручи диаметр 55 см.

IX 3 неделя № 9	**Традиционное** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному ,беге врассыпную упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур.	**I часть. ОВД** Ходьба в колонне по одному между двумя линиями ; бег врассыпную(повторить 2-3 раза в чередовании по сигналу).Каждый ребёнок берёт мяч ,перестроение в круг. **II часть. ОРУ с мячом** 1. «Мяч за голову». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотреть спину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз. 2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе. 1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза. 3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и.п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз. 4. «Погладим». И п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз. 5. «На месте и вокруг». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза. **ОВД** 1.Прокатывание Мяча друг другу двумя руками(и. п. –стойка на коленях).Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола(высота от уровня пола 50 см) Подвижная игра: «Огуречик,, огуречик…» (2-3 р) **III часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Мячи по кол-ву детей, шнур
IX 4 неделя № 10,11,12	**Музыкально-ритмическое** Обучать построениям и перестроениям. Повторять движения ритмической гимнастике и танец под музыку. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность. Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу и колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля», приставной и скрестный шаг в сторону. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба с перестроением в круг. **II часть. ОРУ музыкально ритмические** 1. «Встретились». И .п. –стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!», 2-и.п. Повтор 5-6 раз. 2. «Повороты». И .п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох!», 2- и .п. Повтор 5 раз в каждую сторону. 3. «Притопы». И .п. – стоя, ступени параллельно, руки на поясе. 1- поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть, сказать «Топ!», 2- и .п. Повтор 4 раза каждой ногой. 4. «Пружинка». И .п. - стоя, ноги параллельно, руки опущены. 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны; поднять руки, согнутые в локтях; кисти рук изображают фонарики. Повтор 3 раза. **ОВД** **1. Танцевально - ритмическая гимнастика «Большой олень» («У оленя дом большой»)** 1 куплет: А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперёд к центру с ударами погремушек.	Французская песенка «Большой олень» («Лесной олень»), «Песня о кузнечике» В. Шаинский. Французская народная песня «Танец утят».

		Б. 1-8 – повторить движения части А, шаги назад. Припев: А. 1-2 – два удара погремушки («Тук-тук»). 3-4 – три удара погремушками. 5-8 – повторить счёт 1-4. Б. 1-4 – повторить движения части А, счёт 1-4. 5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперёд, левую за спину («лапу подаёт»). Проигрыщ: Повторить упражнение первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг. Припев: Повторить упражнения припева, но вместо трёх ударов в погремушки – три удара погремушками о колени. 2 куплет: Повторить упражнения 1 куплета. Припев: Повторить упражнения припева. Проигрыш: Повторить упражнения 1 куплета, но шаги влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг. Припев: Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторении припева уйти по кругу. **2. Ритмический танец «Кузнечик»** 1 куплет: А. 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям. 3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8 – повторить счёт 1-4. Б. 1-2 – два пружинистых полуприседа со скрещенными движениями руками справа («ножницы»). 3-4 – повторить счёт 1-2 в другую сторону. 5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»). 7-8 – повторить счёт 5-6 в другую сторону. Припев: А. 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперёд. 3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс. 5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360^{o} вправо. Б. – повторить движения части А. **3. Ритмический танец «Танец утят»** И.П. – стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперёд, лицом в круг. А. 1-4 – четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»). 5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»). Б. 1-4 – приседая и вставая, четыре раза колени вправо-влево («хвостики»). 5-8 – четыре хлопка перед собой. В-Г – повторить движения частей А-Б. Припев: А. 1-8 – восемь подскоков по кругу, держась за руки. Б. Повторить движения части А. В-Г – повторить движения частей А-Б в другую сторону. Музыкально- подвижная игра: «Цапля и лягушки» (2-3 р) **III часть.**Ходьба в колонне по одному .Упражнения на дыхание.	

X 1 неделя № 13-14	**Традиционное** Обучать подбрасывать вверх и ловить двумя руками мяч. Повторять прокатывание мяча в прямом направлении. Закреплять прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать умение преодолевать трудности.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному. Ходьба в колонне друг за другом на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Бег на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу. Ходьба с перестроением в круг. **II часть. ОРУ с кубиками** 1. «Кубик на кубик». И .п. ноги на ширине плеч, руки опущены с кубиками. 1 –кубики вперед, кубик на кубик, 2- и. п., 3- кубики в стороны , к плечам, 4- и. п. Повтор 5 раз. 2. «Дотянись». И п. – сидя ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1-руки дугой вверх, 2-наклон вперед до кубиков, 3- руки вверх, 4- и .п. Повтор 5-6 раз. 3. «За коленями». И. п. лежа на спине, кубики вверх. 1- поднять согнутую ногу, постучать, 2- и .п., то же другой ногой. Повтор 5 раз каждой ногой. 4. «Повороты». И. п. –сидя ноги скрестно , кубики у плеч. 1- поворот влево, правой рукой положить кубик, 2- и .п., то же в другую сторону. Повтор 5раз в каждую сторону. 5. «Обойди. И .п. –ноги на ш .п., кубики на полу перед ногами, руки на поясе. Подняться на носки, обойти кубики в одну сторону и другую. Повтор 4 раза в каждую сторону. **ОВД** 1. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. Повтор 3 раза 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. Повтор 3 раза 4. Подлезание под дугу, поточное в 2 колонны. Повтор 3 раза. Подвижная игра: «Автомобили» (2-3 р) **III часть** Ходьба в колонне по одному.	Мячи большие, ориентиры, кубики для ОРУ, дуги высотой 40 см., макеты руля (картонные или фанерные) по кол-ву детей.
X 1 неделя № 15	**Традиционное** Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками ,в прыжках на двух ногах между кубиками	**I часть. ОВД** Ходьба в колонне по одному в обход предметов ,поставленных по углам площадки ;бег врассыпную; остановка по сигналу .Ходьба и бег повторяются в чередовании. **II часть . ОРУ с кубиками (с м № 13)** **ОВД** 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками(10-12 раз) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками ,поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого .Дистанция 3-4 м. Подвижная игра «Воробушки и кот» **III часть** .Ходьба в колонне по одному.	Кубики по кол-ву детей, мячи большие на пол группы.
X 2 неделя № 16,17,18	**Сюжетное** **«Весёлые гуси»** **Компонент ДОУ** Совершенствовать броски мяча вверх и ловлю его двумя руками, подлезание правым и левым боком, ходьбу по гимнастической	**I часть. ОВД** - Ребята, помните, мы с вами гуляли по деревенскому дворику с цыплятами? А какие ещё домашние птицы живут в деревне? Кто знает песенку про двух весёлых гусей? Давайте сходим в гости к бабусе с весёлыми гусями. Построение в шеренгу по одному. Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу) (- Идём по дороге.) Бег в колонне с чередованием врассыпную по залу на сигнал (2-3 раза) (- Убегаем от пчёл.) Ходьба с перестроением в круг. **II часть. ОРУ «Весёлые гуси»**	Мячи большие, дуги высотой 50см., гимнастическая скамейка, кубики.

	скамейке с преодолением препятствий. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость и равновесие. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.	- Какие красивые гуси, большие, сильные. А чтобы такими стать, гуси делают зарядку. Давайте представим, что мы с вами тоже гуси, и сделаем гусиную зарядку. 1. «Гуси крыльями машут». И .п. – о. с. руки опущены. 1- руки через стороны вверх, 2- руки вниз. Повтор 4-5 раз. 2. «Гуси траву щиплют». И .п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. 1- наклон, вперед вытягивая шею, 2- и п. Повтор 4-5 раз. 3. «Гуси смотрят по сторонам». И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку вытянуть вперед, 2- и. п. то же в другую сторону. Повтор 4 раза в каждую сторону. 4. «Гуси моют лапки». И. п. – о. с руки на поясе. 1- поставить правую ногу на носок, 2- и .п., 3- другой ногой, 4 - и. п. Повтор 4-5 раз каждой ногой. 5. «Гуси спрятались». И .п. – о. с. руки на поясе. 1- присесть, 2- и. п. Повтор 5-6 раз. 6. «Полетели» . Бег на месте размахивая руками. **ОВД** - Вот какие гуси замечательные. А теперь мы с вами снова станем детьми и поиграем. Во дворе много интересных вещей. 1. Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками. Повтор 3 раза. 2. Подлезание под препятствие правым и левым боком. Повтор 3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Повтор 3 раза. - Наши приключения на деревенском дворике не закончились. Давайте поиграем с вами в игры Подвижная игра «Гуси лебеди» (2-3 р) **III часть.** Игра м. п. , «Найди и промолчи».	

X 3 неделя № 19,20,21	**Сюжетное** **«Прогулка по осеннему лесу»** **Национально-региональный компонент** Обучать сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать энергичное отталкивание от пола при прыжках на двух ногах, в подлезании под дугу не касаясь руками пола. Развивать координацию, силу ног и равновесие. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм.	**I часть. ОВД** - Наступила осень. Деревья все стали разноцветными, красивыми, как будто они на праздник собрались. Давайте прогуляемся по нарядному лесу. Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге (- Крадёмся по лесу, стараемся не распугать животных и птиц.) Бег мелким и широким шагом (- Перебегаем с полянки на полянку.) Перестроение из колонны по одному в клону по два с места за направляющим. **II часть. ОРУ с листочками** - Посмотрите, сколько красивых разноцветных листочков! Давайте с ними поиграем! Представьте, что вы – деревья в осеннем лесу. Дует ветерок. 1. «Ветви качаются»**.** И .п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с листочками опущены. 1- руки с листочками вперед, 2-3 – движение одновременное обеими руками вверх-вниз,4- и. п. Повтор 4-5 раз. 2. «Спрячь листочки». И .п. – стоя, ноги шире плеч, руки с листочкам опущены вниз. 1 – наклон вперед, обе прямые руки с листочками отвести назад, голову не наклонять, смотреть прямо, колени не сгибать, 2- и. п. Повтор 4-5 раз. 3. «Поиграем листочками». И. п. – лежа на спине, руки с листочками вдоль тела, ноги выпрямлены. 1- одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи, 2 – и. п. Повтор 4-5 раз. 4. «Покажи листочки»**.** И .п. – о .с., руки с листочками опущены вниз. 1- присесть на носках, колени в стороны, руки с листочками перед собой, 2 – и .п. Повтор 5-6 раз. 5. «Листопад». И. п. о .с. руки опущены. Прыжки на месте ноги врозь, руки в стороны, чередуя с ходьбой, 10-15 прыжков по 2 раза. **ОВД** - Давайте мы с вами поиграем на полянке, но для этого нам надо выйти к большой поляне через лес. Пройдём по поваленному дереву, перепрыгнем кочки и подлезем под низкими ветками деревьев. 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Повтор 2 раза. 2. Прыжки на двух ногах до флажка. Повтор 2 раза. 3. Подлезание под дугу 40 см., с мячом в руках, не касаясь пола. Повтор 2 раза**.** - Представьте, дети, что вы сами стали листочками. Подул ветерок, закружил листочки. Поиграем с вами в игру. Подвижные игры: «Ветер играет осенними листьями».(2-3 р) **III часть.** Упражнение на релаксацию «Берёза».	Гимнастическая скамейка, ориентиры, дуги 40 см., цветные картонные листья для ОРУ.
X 4 неделя № 22-23	**Традиционное** Обучать перешагиванию через кубики. Повторять прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча по прямой. Закреплять прокатывание мяча по мостику двумя руками. Развивать глазомер и	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба пригнувшись «крадучись», в приседе «гусиная». Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу. Ходьба с перестроением из колонны по одному в клону по два по звеньям. **II часть. ОРУ с веревочкой** 1. «Рули». И .п. – ноги на ширине плеч, косичка перед грудью. Косичку натянуть, поворот вертикально. Повтор 4 – 5 раз. 2. «Натяни косичку». И .п. – ноги шире плеч, хват за концы свободно. Наклон вперед, натянуть косичку, смотреть вперед. Повтор 5-6 раз. 3. «Полоскание». И .п. – ноги врозь, косичка в опущенной руке, другая за спиной. Наклон вперед, движение	Гимнастическая скамейка, обручи, большие мячи, веревочки для ОРУ,кубики.

	ритмичность шага при перешагивании, глазомер и точность направления при прокатывании мяча. Воспитывать умение преодолевать трудности.	руки вправо-влево – полощем. То же другой рукой. Повтор 4-5 раз каждой рукой. 4. «Приседание». И .п. пятки вместе , носки врозь, косичка в опущенных руках. Присесть руки поднять вперед. По тор 5-6 раз. 5. «Легко и высоко». И .п. – о .с. косичка в правой руке. Прыжки, вращая косичку в правой руке, потом в левой, 15- 20 сек., чередуя с ходьбой по 2 повтора. **ОВД** 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Повтор 2 раза. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча .в обруч. Повтор 2 раза. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. Повтор 2 раза. Подвижная игра: «Цветные автомобили» (2 -3 р) **III часть.** Игра м. п. «Найди и промолчи».(2-3 р)	
X 4 неделя № 24	**Традиционное** Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре ;упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением в перёд.	**I часть. ОВД. (см № 22)** **II часть. ОРУ с верёвочкой (см № 22)** **ОВД** 1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть .Руки в стороны, встать ,пройти до конца скамейки и сойти ,не спрыгивая (повторить 3-4 раза) 3.Прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперёд до предмета(кубик ,кегля),на расстояние 3 м (повторить 3-4 р) Подвижная игра: «Кот и мыши».(2-3 р) **III часть.** Ходьба в колонне по одному на носках ,как мышки ,за котом**.**	Верёвочки для ОРУ, гимнастическая скамейка, кубики или кегли по2 шт.
X 5 неделя № 25,26,27	**Музыкально-ритмическое** Обучать танцу «От улыбки», «Хоровод». Повторять «Танец утят». Развивать ловкость, координацию движений, чувство ритма и внимание. Воспитывать самостоятельность в выражении движений под музыку.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба в колонне друг за другом на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля», приставной и скрестный шаг в сторону. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам «змейкой». Ходьба с перестроением в круг. **II часть. ОРУ музыкально-ритмические** 1. «Встретились». И .п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, 2-и.п. Повтор 4 раза. 2. «Повороты». И .п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать « Ох!», 2- и .п. Повтор 4 раза в каждую сторону. 3.«Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз. 4.«Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора. **ОВД** **1. Танцевально-ритмический танец «Хоровод» песня «От улыбки»** Вступление: И.П. – стоя по кругу, держась за руки. 1 куплет. А. 1-8 – восемь шагов вправо по кругу.	Французская народная песня «Танец утят», «От улыбки», В.Шаинский, М. Пляцковский. Коврики по кол-ву детей.

		Б. 1-8 – восемь шагов по кругу на носках. В. Повторить движения части А в другую сторону. Припев. А. 1-4 – четыре шага вперёд, поднимая руки вверх. 5-8 – четыре шага назад дугами назад, руки вниз. Б. 1-8 – «…*И кузнечик запиликает на скрипке*…» - изображают игру на скрипке. В. 1-8 – восемь махов руками в сцеплении вперёд-назад. Г. 1-8 – руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга. Д. Повторить движения части В. Е. Повторить движения части Г. 2 куплет: Повторить движения 1 куплета. Припев: Повторить упражнение припева. 3 куплет: Повторить движения 1 куплета. Припев: Повторить упражнение припева. **2. «Танец утят»** (см. занятие №7) Музыкально-подвижная игра: «Совушка». (2-3 р) **III часть.** Упражнения на релаксацию лёжа на ковриках.	
XI 1 неделя № 28-29	**Сюжетное** **«Колобок»** **Компонент ДОУ** Повторять прыжки на двух ногах, броски мяча снизу двумя руками. Развивать силу ног, ловкость и глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.	**I часть. ОВД** - Ребята, какие русские народные сказки вы знаете? Нравится вам сказка «Колобок»? Сегодня я предлагаю вам поиграть в сказку «Колобок». Мы с вами сегодня будем путешествовать по лесу вместе с колобком. Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба со сменой ведущего по сигналу (- Мы идём по извилистым лесным тропинкам.) Бег со сменой ведущего по сигналу (- Убегаем от волка, медведя, лисы.) Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру. **II часть. ОРУ «Колобок» с малым мячом** - У каждого из нас есть свой колобок. Давайте поиграем с ними. 1. «К солнышку». И .п. – узкая стойка, ноги врозь мяч внизу. 1-2 – мяч вверх, встать на носочки, 3-4 – и .п. Повтор 4-5 раз. 2. «Качели». И .п. то же, мяч впереди в вытянутых руках. 1-2- поворот вправо, 3 – 4 – и.п., 5-6 – поворот влево, 7 -8 – и. п. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 3. «Непослушный колобок». И.п. – о.с., мяч на полу. 1-2 – присесть, погрозить «колобку», 3 – 4 и.п. Повтор 5-6 раз. 4. «Колобок танцует». И .п. – то же, мяч перед грудью, руки согнуты в локтях, 1-4 - наклон вперед, мяч вниз – «колобок танцует», 5 – 6 – и. п. Повтор 5-6 раз. 5. «Догонялки». И .п. – сидя, ноги врозь, мяч впереди. 1 – 4 – перекладывать мяч за спиной из руки в руку с поворотом в правую строну. 5-6 – и .п., то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз. 6. «Колобок радуется». Пружинка, чередуя с ходьбой на месте. 15-20 пружинок по 2-3 повтора. **ОВД** - Вот как нравится нашим колобкам играть! Ещё поиграем? 1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. Повтор 2 раза. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу (расстояние 1,5 м.). Повтор 2 раза.. -Пора нам возвращаться в детский сад .Кто же быстрее добежит? Поиграем с вами ,ребятишки, в игру. Подвижная игра: «Быстрей к своему флажку».	Шнуры, мячи большие, ориентиры, мячи малые для ОРУ.

		III часть .Игра малой подвижности: «Море волнуется»(2-3 р)	
XI 1 неделя № 30	**Традиционное** Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение броска мяча двумя руками из-за головы. Развивать силу ног ,точность и глазомер, ориентировку в пространстве.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному .Перестроение в три колонны. **II часть. ОРУ с мешочками** 1. «Силачи». И .п. – о. с., руки с мешочками у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой. 2. «Наклоны». И. п. – ноги шире плеч, руки согнуты , мешочки у пояса. Наклон вправо руки разогнуть в стороны. Повтор 4- 5 раз в каждую сторону.. 3. «Повороты». И. п. – то же, мешочки у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 4. «Выпады вперед». И .п. – о .с., мешочки у плеч. Выпад вперед мешочки в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой. 5. «Пружинки». И. п. - о .с., мешочки внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте **ОВД** 1.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза) 2.Броски мяча двумя руками из-за головы (10-12 раз). Подвижная игра «Автомобили» (2-3 раза). **III часть**. Игра м. п. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)	Мешочки с песком по кол-ву детей, обручи 10 шт. ,мячи большие, ориентиры .
XI 2 неделя № 31-32	**Сюжетное** **«Северная ягодка брусничка»** **Национально-региональный компонент** Обучать, ходьбе по шнуру удерживая равновесие. Повторять ползание на животе по скамейке, закреплять прыжки на 2-х ногах. Развивать координацию, равновесие, силу. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм.	**I часть. ОВД** - Ребята, где мы с вами живём? Какие ягоды растут в северных лесах? Давайте мы с вами сегодня пойдём собирать северную ягодку-брусничку. Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба парами в колонне , чередуя с ходьбой в рассыпную по залу (- Мы идём по лесу.) Бег в колонне по одному чередуя с бегом в парах по сигналу, врассыпную по залу (- В лесу можно побегать, только не шумите, не распугайте лесных обитателей.) Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим. **II часть. ОРУ (с малыми мячами) «Северная ягодка-брусничка» с ягодами** - Вот и ягодные полянки. Давайте собирать ягоды. Посмотрим, как вы собираете ягоды, кто больше наберёт. 1. «Ягоды вверх». И. п. ноги на ширине плеч, мячи в опущенных руках. Поднять мячи вперед, вверх, опустить вниз. Повтор 4-5 раз. 2. «Покажи ягодку». И.п. – ноги шире плеч, мячи внизу. Наклониться вперед, мячи вперед, посмотреть на мячи. Повтор 4-5 раз. 3. «У кого есть ягодка?». И.п. – ноги шире плеч, мячи вверху. Наклон в сторону, руки не опускать. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 4. «Вот наши ягодки». И.п. – о.с. мячи внизу. Выпад в сторону, мячи вперед. Повтор 5-6 раз. 5. «Сколько ягодок в корзинке?». И.п. – о.с., мячи внизу. Прыжки ноги врозь – мячи вперед, ноги вместе – мячи вниз. Повтор 15-20 прыжков по 2 раза, чередуя с ходьбой **ОВД** - Теперь нам надо возвращаться в детский сад. Только домой мы пойдём другой дорогой, через болото. Мы пройдём по тоненькой ветке, проползём по поваленному дереву, перепрыгнем с кочки на кочку. 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе(2-3 раза.)	Шнур длинна 3 м., гимнастическая скамейка, ориентиры, ягоды (малые мячи) для ОРУ.

		2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.(2-3 раза.) 3. Прыжки на двух ногах до ориентира (расстояние 3м.). Повтор 2 раза. - Какие животные живут в лесу? Давайте поиграем в игры с животными. Подвижные игры: «У медведя во бору». **III часть** .Ходьба в колонне по одному.	
XI 2 неделя № 33	**Традиционное** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч ;в прокатывании мяча.	**I часть. ОВД** Ходьба в колонне по одному.Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную.Ходьба в колонне по одному ,выполняя дыхательные упражнения. Ходьба и бег на носках, переход на обычную ходьбу.Перестроение в две колонны по звеньям. **II часть. ОРУ с обручем.** 1 . «Через обруч на потолок». И .п. – ноги на ширине плеч, обруч у плеч, хват внутри с боков. 1- обруч вверх, 2- и .п. Повтор 5 раз. 2. «Посмотри в обруч». И .п. ноги шире плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед, 2- наклон вперед, 3- выпрямится, 4- и. п. Повтор 5 раз. 3. «Коснуться обруча». И .п. – ноги слегка расставлены, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1-2 присесть, коснуться обода, 3-4 – и .п. Повтор 5-6 раз. 4. «Не задень обруч». И. п. – сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, коснуться пола правой рукой пола за обручем, 3-4 – и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 5. «Встретились». И .п. лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2 – согнуть, поставить ноги в обруч, 3-4 – и .п. Повтор 4-5 раз каждой ногой. 6. «Вокруг и на месте». И .п. о. с., руки на поясе, обруч на полу сбоку. Повтор 2-3 раза чередуя с ходьбой на месте **ОВД**. 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза). 2.Прокатывание мячей друг другу .И. п.-стойка на коленях (10-12 раз) Подвижная игра: «Самолёты» (2-3 раза) **III часть.** Ходьба в колонне по одному, впереди звено ,победившее в игре « Самолёты».	Обручи по кол-ву детей, большие мячи , 3 разноцветные кегли или кубика.
XI 3 неделя № 34-35	**Традиционное** Повторять ходьбу с грузом на голове, удерживая устойчивое равновесие. Обучать броскам мяча вверх и ловли его двумя руками. Развивать равновесие, координацию и глазомер, ловкость. Воспитывать самостоятельность и упорство.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному . Ходьба в чередовании с прыжками на месте и с продвижением вперед. Бег с чередованием с ходьбой по сигналу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по звеньям. **II часть. ОРУ с гимнастической палкой** 1. «Палку вверх». И. п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поднимать палку вверх, опускать к груди. Повтор 5 раз. 2. «Вперед». И .п. – ноги шире плеч, пала внизу. Наклона вперед, голову держать прямо. Повторить 6 раз. 3. «Врозь». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу. Ноги выпрямить врозь к концам палки. Повторить 5 раз. 4. «Палку и ноги вверх». И. п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять палку и ноги вверх. Повторить 6 раз. 5. «Подпрыгивание». И .п. – о. с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление **ОВД**	Шнур, мешочки с песком, большой мяч, набивные мячи, обручи для ОРУ.

		1. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, руки на поясе. Повтор 2 раза. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Повтор 2 раза. Подвижная игра: «У ребят порядок строгий» (2-3 раза) **III часть.** Игра м. п. «Вверх – вниз»(2-3 раза)	
XI 3 неделя № 36	**Традиционное** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками ;повторить ползание на четвереньках.	**I часть. ОВД** 1.Ходьба в колонне по одному(по сигналу изменения направления-поворот кругом в движении). 2.Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе. 3.Обычная ходьба, бег врассыпную. 4.Ходьба в колонне по одному ,перестроение в две колонны**.** **II часть. ОРУ с большими мячами.** 1. «Мяч за голову». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотреть спину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз. 2.«Перекати». И. п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе. 1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза. 3. «Не задень». И .п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногам и .п. То же, из и .п., ноги скрестно. Повтор 6 раз. 4. «Погладим». И .п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз. 5. «На месте и вокруг». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза. **ОВД** 1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз) 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени**.** Подвижная игра: «Лиса и куры» (2-3 раза). **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	Большие мячи по кол-ву детей, гимнастическая скамейка
XI 4 неделя № 37,38,39	**Музыкально-ритмическое** Обучать новому ритмическому танцу и новой танцевально-ритмической гимнастике. Повторять «Танец утят» Развивать ловкость, координацию движений и ориентировке в пространстве, чувство ритма. Воспитывать творческие способности.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба в колонне друг за другом на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля», приставной и скрестный шаг в сторону. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам «змейкой». Ходьба с перестроением в две колонны. **II часть .ОРУ музыкально-ритмические** 1. «Встретились». И .п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, 2-и.п. Повтор 4 раза. 2. «Повороты». И .п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох!», 2- и .п. Повтор 4 раза в каждую сторону. 3. «Велосипед». Лежа на спине, вращать ногами имитируя езду на велосипеде. Выполнять 10 сек. по 2-3 повтора. 4.«Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора. **ОВД**	песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский, коврики по количеству детей.

		1. Ритмический танец - «Мы пойдем сначала вправо» 2. Танцевально-ритмическая гимнастика – «Чебурашка» Вступление:1-8 – И.П. – основная стойка. 1-4 – основная стойка. 1 куплет: А. 1-4 – подняться на носки, руки дугами наружу в стороны – кверху. 5-8 – опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу расслабленно вниз. Б. Повторить движения части А. В. *«Теперь я Чебурашка…»* 1-2 – полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперёд, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперёд («уши Чебурашки»). 3-4 – с поворотом в И.П. встать, руки вниз. 5-6 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперёд, кисти вниз («дворняжка»). 7-8 – с поворотом в И .п. встать, руки вниз. Г. 1-8 – в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево на 360^{o} – с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны Д. Повторить движения части В. Е. Повторить движения части Г, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь. 2 куплет: А. 1-2 – в стойке ноги врозь повороты туловища налево, руки внизу расслаблены.3-4 – поворот туловища направо, руки расслаблены. 5-8 – повторить счёт 1-4. Б. 1-4 – медленно упор присев. 5-8 – скольжением ног назад лечь на живот , правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье. В. 1-2 – согнуть правую ногу назад. 3-4 – поменять И.П. ног. 5-8 – повторить счёт 1-4. Г. 1-4 – повторить движения части В, счёт 1-4. 5-6 – поменять И.П. ног. 7-8 – разогнуть правую ногу. Д. 1-2 – разогнуть руки в упор лёжа прогнувшись. 3-4 – толчком ног упор присев. 5-8 – медленно встать в основную стойку. 3 куплет: Повторить упражнения 1 куплета, в конце принять основную стойку. **3. «Танец утят»** (см. занятие №7) Музыкально–подвижная игра: «Ленточки – хвосты». **III часть** .Упражнения на релаксацию, лёжа на ковриках.	
XII 1 неделя № 40-41	**Сюжетное** **«Зимовье зверей»** **Компонент ДОУ** Обучать принимать	**I часть. ОВД** - Кто знает русскую народную сказку «Зимовье зверей»? Давайте мы с вами сходим в гости к зимующим зверям. Построение в шеренгу по одному .	Рулетка, гимнастическая скамейка, капуста - большие мячи.

	правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места, мягко приземляться при спрыгивании; ловить мяч. Повторять броски мяча в парах двумя руками снизу. Развивать глазомер и ловкость. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.	Ходьба на носках, пятках, в приседе (- Идём по заснеженному лесу.) Бег в колонне по одному по сигналу «змейкой» (- Холодно! Чтобы согреться можно побегать между деревьями.) Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим. **II часть. ОРУ «Зимовье зверей» с мячом** - Вот и пришли мы к избушке. В этой избушке зимует заяц. Ему скучно одному, игрушек никаких нет, только капуста и морковка. Давайте научим зайца как можно поиграть с капустой. 1. «Спрячь капусту». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотреть спину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз. 2.«Перекати капусту». И. п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе. 1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза. 3. «Не задень капусту». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и .п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз. 4. «Гладкая капуста». И. п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз. 5. «Вот какая капуста уродилась!». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза. **ОВД** - А теперь заяц нас научит прыгать и перебрасывать капусту друг другу. 1. Прыжки в длину с места (3-4 раза). 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу. (10-12 раз). -Давайте ещё поиграем с зайцем в игры, а потом вернёмся в детский сад. Подвижная игра: «Охотник и зайцы» (2-3 раза). **III часть.**-Спасибо ,зайка! До свидания! А нам пришла пора вернуться в детский сад. Ходьба в колонне по одному.	
XII 1 неделя № 42	**Традиционное** Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках со скамейки.	**I часть .ОВД** Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли). Ходьба и бег врассыпную-по сигналу перестроение в колонну по одному. .Перестроение в две колонны **II часть. ОРУ** 1. «Мельница». И п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 – вращение прямыми руками вперёд, 1-4 – вращение прямыми руками назад. Повтор 2 раза в каждую сторону. 2. «Неваляшка». И п. – сидя, ноги калачиком, руки на пояс. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 4 раза. 3. «Кошечка». И п. – упор стоя на коленях. 1,3 – выгнуть спину, 2,4 – прогнуть спину. Повтор 4 раза. 4. «Прятки». И п. – ноги параллельно, руки внизу. 1-,3 – присесть , закрыть голову руками, «спрятались», 2,4 – в и. п., «показались». Повтор 4 раза. 5. «Мячики». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой. **ОВД** 1.Равновесие - ходьба по шнуру ,положенному прямо ,приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе .Длина шнура 2 м. (2-3 раза). 2.Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на резиновую дорожку .(2-3 раза).	4 кубика или кегли ,гимнастическая скамейка,шнур

		Подвижная игра: «Лиса и куры» (2-3 раза). **III часть .**Игра малой подвижности : «Найдём цыплёнка»(2-3 раза) .	
XII 2 неделя № 43-44	**Сюжетное** **«Зимние приключения в лесу»** **Национально-региональный компонент** Повторять прыжки в длину с места, энергично отталкиваться и сочетать толчок с взмахом, ползание на четвереньках на повышенной опоре, ходьбу по гимнастической скамейке. Развивать координацию и равновесие. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм.	**I часть .ОВД** - Ребята, помните, мы с вами гуляли по осеннему лесу? Давайте теперь сходим на прогулку в зимний лес. Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием, с кочки на кочку) (- В заснеженном лесу много препятствий, спрятанных под снегом. Высоко поднимайте ноги.) Бег преодолевая препятствия (перепрыгиванием) (- Ой, кажется, волк где-то воет! Давайте убежим от него!) Перестроение в три колонны, размыкание и смыкание приставным шагом. **II часть .ОРУ со снежинками** - Вот и убежали мы от волка! Смотрите, сколько красивых снежинок на поляне! Давайте поиграем с ними! 1. «Снежинки падают (5-6 раз) 2. «Снежинки спрячем». И. п. – .ноги ширине плеч, руки с снежинками опущены вниз. Наклон туловища вперед, руки за спину, «спрятали». (5-6 раз) 3. «Покажи снежинки». И .п. – пятки вместе, носки врозь, руки у пояса со снежинками. Приседать, руки вперед (5-6 раз). 4. «Снегопад». И .п. – о. с. руки опущены вниз. Поднять правое колено высоко снежинки вверх, то же другой ногой.(4-5 раз каждой ногой.) 5. «Пурга». И. п. – о .с., руки опущены. Прыжки ноги врозь, снежинки вверх. (15-20 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте.) **ОВД** - Для того, чтобы нам ещё поиграть, нам надо перейти на другую полянку. Но на пути препятствия – поваленные деревья, сугробы. Но нам эти преграды не страшны! 1. Прыжки в длину с места (2-3 раза). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. (2-3 раза) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. (2-3 раза) - А вот и поляна, на которой мы будем играть. Подвижные игры: «Льдинки, ветер и мороз». **III часть.**-Пора нам возвращаться в детский сад. Ходьба в колонне по одному	Рулетка, гимнастическая скамейка, снежинки картонные для ОРУ.
XII 2 неделя № 45	**Традиционное** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	**I часть .ОВД** Ходьба и бег в колонне по одному. .Перестроение в шеренгу: рассчитаться на белочек и зайчиков .По сигналу прыгнуть вперёд каждой « белочке» и взяться за руку рядом стоящим справа «зайчиком» и в обход по залу. .Бег врассыпную..По сигналу остановиться. **II часть. ОРУ** 1. «Мельница». И п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 – вращение прямыми руками вперёд, 1-4 – вращение прямыми руками назад. Повтор 2 раза в каждую сторону. 2. «Неваляшка». И п. – сидя, ноги калачиком, руки на пояс. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 4 раза. 3. «Кошечка». И п. – упор стоя на коленях. 1,3 – выгнуть спину, 2,4 – прогнуть спину. Повтор 4 раза.	Гимнастическая скамейка, мячи большие на пол группы

		4. «Прятки». И п. – ноги параллельно, руки внизу. 1-,3 – присесть , закрыть голову руками, «спрятались», 2,4 – в и. п., «показались». Повтор 4 раза. 5. «Мячики». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой. **ОВД** 1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ -двумя руками снизу) (8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Подвижная игра : «Зайцы и волк». (2-3 раза). **III часть .**Ходьба в колонне по одному с заданиями: руки вверх, в стороны на пояс, к плечам вниз.	
XII 3 неделя № 46	**Традиционное** Обследование уровня развития в лазание и в прыжках в длину с места. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Повороты «кругом» переступая на месте. Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, пятках. Бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего. Перестроение из колонны в две колонны. **II часть .ОРУ с гантелями** 1. «Силачи». И .п. – о с., руки с гантелями у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. (5-6 раз) 2. «Наклоны». И. п. – ноги шире плеч, руки согнуты , гантели у пояса. Наклон вправо руки в стороны. (4- 5 раз в каждую сторону.). 3. «Повороты». И .п. – то же, гантели у плеч. Поворот в сторону. (4-5 раз в каждую сторону). 4. «Выпады вперед». И .п. – о. с., гантели у плеч. Выпад вперед гантели в стороны. (3- 4раза каждой ногой). 5. «Пружинки». И .п. - о. с., гантели внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте. **ОВД** 1. Лазание (вверх – вниз по гимнастической лестнице). 2. Прыжки в длину с места. Подвижные игра: «Котята и щенята» (2-3 раза). **III часть .**Игра малой подвижности по выбору детей.	Гантели пластиковые для ОРУ. Рулетка, гимнастическая стенка.
XII 3 неделя № 47	**Традиционное** Обследование уровня развития в броске правой и левой рукой; скорости бега на 10 м. (сек.). Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.	**I часть. ОВД (см. № 46)** **II часть. ОРУ с гантелями (см. №46)** **ОВД** 1. Дальность броска правой и левой рукой (м) 2. Скорость бега на 10 м. (сек). Подвижные игра: «Котята и щенята» (2-3 раза0 **III часть.** Игра м. п. « Не боюсь».	Гантели для ОРУ. Рулетка, мешочки с песком (200гр.) 4-5 брусков (высота 6 см)
XII 3 неделя № 48	**Традиционное** Обследование уровня развития броска мяча весом 1 кг.(см).,скорости бега на 30 м. (сек.) Воспитывать самостоятельность,	**Iчасть .ОВД** Построение в шеренгу по одному. Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу. Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения ,в чередовании с ходьбой. Ходьба в колонне по одному ,перестроение в две колонны. **II часть. ОРУ с гимнастической палкой**	Гимнастические палки,. рулетка, секундомер, набивные мячи..

	упорство и уверенность.	1. «Палку вверх». И .п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поднимать палку вверх, опускать к груди. Повтор 5 раз. 2. «Вперед». И. п. – ноги шире плеч, пала внизу. Наклона вперед, голову держать прямо. Повторить 6 раз. 3. «Врозь». И. п. – сидя, ноги скрестно , руки упор сбоку, палка на полу. Ноги выпрямить врозь к концам палки. Повторить 5 раз. 4. «Палку и ноги вверх». И .п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять палку и ноги вверх. Повторить 6 раз. 5. «Подпрыгивание». И .п. – о. с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление **ОВД** 1. Бросок мяча весом 1 кг.(см) 2. Скорость бега 30 м.(сек.). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей),высоко поднимая колени, руки на поясе ,не задевая мячи.(мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребёнка).. Подвижная игра: «Перелет птиц» (2-3 раза) **III часть.** Ходьба в колонне по одному..	
XII 4 неделя № 49	**Традиционное** Обследование уровня развития в гибкости и продолжительности бега в медленном темпе (мин.)Повторить лазание по гимнастической стенке. Развивать гибкость . Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному . Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу. Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Перестроение в две колонны. **II часть. ОРУ с гимнастической палкой (см. № 48)** **ОВД** 1. Наклон туловища вперёд сидя(см.) 2. Бег в медленном темпе (мин.) 3. Лазание по гимнастической стенке приставным способом (2-3 раза) Подвижная игра: «Перелет птиц» (2-3 раза) **III часть .**Ходьба в колонне по одному. Упражнения на релаксацию.	Рулетка, секундомер, гимнастические палки .
XII 4 неделя № 50	**Традиционное** Учить броски мяча двумя руками из-за головы друг другу; упражнять в прыжках через бруски (высота 6 см.)	**I часть. ОВД (см. №49)** **II часть. ОРУ с кольцами.** 1. «Кольцо вверх». И. п. ноги на ширине плеч, колечко в опущенных руках. Поднять колечко вперед, вверх, опустить вниз. Повторить 4-5 раз. 2. «Кольцо вперед». И. п. – ноги шире плеч, колечко внизу. Наклониться вперед колечко вперед, посмотреть на колечко. Повторить 4-5 раз. 3. «Наклоны». И .п. – ноги шире плеч, колечко вверху. Наклон в сторону, руки не опускать. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. 4. «Выпады в сторону». И. п. – о. с. колечко внизу. Выпад в сторону колечко вперед. Повтор 3-4 раза в каждую сторону. 5. «Прыжки». И. п. – о .с., колечко внизу. Прыжки ноги врозь – колечко вперед, ноги вместе – колечко вниз. 10-15 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте **ОВД** 1.Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу с расстояния 2 м. 2.Прыжки через бруски (4-5 шт.),помогая себе взмахом рук (высота 6 см.).	Кольца по кол-ву детей ,мячи большие ,бруски 4-5 шт. (высота 6 см).,

		Подвижная игра: «Зайцы и волк» (2-3 раза) **III часть.** Ходьба в колонне по одному**.**	
XII 4 неделя № 51	**Традиционное** Упражнять в броске мяча двумя руками из-за головы; ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	**I часть. ОВД (см. № 49)** **II часть. (см. № 48)** **ОВД** 1.Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу с расстояния 2 м. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей),высоко поднимая колени, руки на поясе ,не задевая мячи.(мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребёнка)**..** Подвижная игра: «Зайцы и волк» (2-3 раза) **III часть .**Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	Кольца по кол-ву детей, большие мячи ,набивные мячи 7=8 шт.
I 1 неделя № 52-53	**Традиционное** Повторять отбивание мяча на месте, прыжки в высоту с места. Закреплять передачу мяча снизу. Развивать ловкость, координацию и глазомер. Воспитывать дружелюбие и умение преодолевать трудности.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Повороты кругом стоя на месте – прыжком. Ходьба на носках, пятках, на наружном и внутреннем своде стопы. Бег в колонне на сигнал присесть, сесть на пол. Перестроение в две колонны. **II часть .ОРУ на гимнастической скамье** 1. И .п. – сидя верхом на скамье, руки сзади. 1- руки через стороны вверх, 2- и. п. Повтор 5 раз 2. И .п. – сидя, руки за головой, 1- наклон вправо, 2- и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую строну. 3. И. п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху, 1- наклон вниз, коснуться ступни ноги, и. п., то же другой ногой. Повтор 4-5. 4. И. п. - стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на скамью, 2- и.п. , то же другой ногой. . Повтор 4-5 раз каждой ногой. 5.И .п. - стоя лицом к скамейке, руки на поясе, 1- присесть, руками коснуться скамьи, 2- и.п. . Повтор 5 раз. 6. Прыжки вокруг скамьи на 2-х ногах в одну сторону. Повтор 2раза чередуя с ходьбой на месте. **ОВД** 1.Броски мяча об пол и ловя двумя руками.(2-3 раза) 2. Передача мяча снизу в паре. (8-10 раз). 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». (5-6 раз) Подвижные игры: «У медведя во бору» (2-3 раза). **III часть .**Игра малой подвижности «Найди и промолчи» .	Мячи большие, гимнастическая скамья для ОРУ.
I 1 неделя № 54	**Традиционное** Упражнять в бросках и ловле мяча об пол ; прыжках в длину с места.	**I часть. ОВД (см № 52)** **IIчасть .ОРУ (см № 52)** **ОВД** 1.Броски мяча об пол и ловля двумя руками (2-3 раза). 2.Прыжки в длину с места.(5-6 раз). Подвижная игра: «Птички и кошка» (2-3 раза). **III часть.** Ходьба с изменением направления.	Мячи большие по кол-ву детей, гимнастическая скамья.
I 2 неделя № 55-56	**Сюжетное** **«Зимой в тундре».** **Национально-**	**I часть. ОВД** - Мы с вами уже путешествовали по зимнему лесу. Но у нас на севере не только леса, а и тундра. Предлагаю вам сходить в гости к хантейской девочке Хомани, которая живёт в тундре. Мы принесём ей в подарок	Мячи большие, мешочки с песком, султанчики для

	региональный компонент Упражнять в метании мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой; отбивании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию и глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм.	красивые султанчики. Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (- В тундре есть болота. Снег их скрывает, но в некоторых местах видно воду. Когда я увижу опасное место – подам вам сигнал.) Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой (- Чтобы согреться мы немного побегаем.) Перестроение из колонны по одному по три в движении. **II часть. ОРУ «Зимой в тундре» с султанчиками** - Вот мы и дошли до чума, в котором живёт Хомани. Давайте подарим ей султанчики и научим с ними играть. 1. «Взмахи». И .п.: ноги слегка расставить, султанчики опушены Взмахи вперед на -1, 2 – опустить. Повтор 5 раз 2 . «Спрячем». И. п.: сидя на полу, султанчики опущены. Наклон вперед, султанчики за спину. Повтор 5 раз 3. «Султанчики вместе». И .п.: ноги па ширине плеч, султанчики в стороны. Поворот влево (вправо), султанчики перед грудью вместе, вернутся в и. п. Повтор 5 раз в каждую сторону. 4.«Быстро подними», И .п.: ноги слегка расставить, султанчики на полу, руки за спину. 1- быстро присесть, взять султанчики, поднять вверх. Также положить, руки спрягать за спину. Повтор 5 раз 5. «Подпрыгивание». И. п.: ноги врозь, султанчики опущены. Выполнение прыжков и ходьба с взмахом султанчиков. Повтор 2 раза, чередуя с ходьбой. **ОВД** - А теперь давайте посоревнуемся с вами, кто больше отобьёт мяч, попадёт в цель мешочком. 1. Отбивание мяча о пол (10 – 12 раз). 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой.(5-6 раз)**.** - Сейчас можно поиграть в игру, в которую играют дети в тундре. Хомани вас научит. Подвижные игры: «Важенка и оленята»(2-3 раза) **III часть.-**Скажем Хомини «До свидания!» А нам пора возвращаться в детский сад. Ходьба в колонне по одному.	ОРУ.
I 2 неделя № 57	**Традиционное** Упражнять в лазании на гимнастической стенке приставным шагом; броски и ловля мяча вверх двумя руками.	**I часть. ОВД.** Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала. Бег врассыпную. Ходьба с нахождением своего места в колонне. Перестроение в колонну по два. **II часть. ОРУ с большим мячом.** 1. «Мяч за голову». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотреть спину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и .п., сказать «шип». Повтор 5 раз. 2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе. 1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза. 3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и .п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз. 4. «Погладим». И. п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз. 5. «На месте и вокруг». И. п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза. **ОВД**	Кегли 4 шт. ,мячи большие по кол-ву детей.

		1.Броски и ловля мяча вверх двумя руками.(11-12 раз) Лазание на гимнастической стенке приставным шагом.(3-4 раза). Подвижная игра: « Самолёты» (2-3 раза) **III часть.** Ходьба с нахождением своего места в колонне.	
I 3 неделя № 58,59,60	**Музыкально-ритмическое** Обучать танцу «Часики» Повторять танцевально-ритмические танцы «Чебурашка», «Танец утят». Развивать музыкально – танцевальные движения, чувства ритма. Воспитывать творчество в движениях.	**Iчасть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба гимнастическим шагом, приставным и скрестным шагом в сторону. Бег в колонне друг за другом. Ходьба с перестроением в две колонны. **II часть. ОРУ музыкально-ритмическое** 1. «Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз. 2. «Велосипед». Лежа на спине, вращать ногами имитируя езду на велосипеде. Выполнять 10 сек. по 2-3 повтора. 3. «Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора. 4. «Орешек». Лежа на спине, сгруппироваться, колени обхватить. Повтор 3-4 раза. **ОВД** **1. Ритмический танец «Часики»** Вступление: И.П. – основная стойка. А. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счёт вверх. Б. 1-8 - дугами наружу руки прерывисто на каждый счёт вниз. 1 куплет: А. 1-4 – руки вперёд. 5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками. Б. 1-4 – руки вверх. 5-8 – четыре хлопка над головой. В. 1-4 – руки в стороны. 5-8 – четыре хлопка по бёдрам. Г. 1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс. 5-7 – три хлопка перед собой. 8 – руки вниз. Проигрыш: Повторить упражнения части А, вступления. 2 куплет: А. 1-4 – руки за голову. 5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. Б. 1-4 – руки к плечам. 5-8 - четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. В. 1-4 – руки на пояс. 5-8 - четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. Г. – повторить движения части Г 1 куплета. 3 куплет: А. 1-2 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны. 3-4 – выпрямиться, руки на пояс. 5 – полуприсед с поворотом туловища направо.	песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский, «Часики» песня «Тик-так» Петров З., Островский А., Французская народная песня «Танец утят» .гимнастические коврики по кол-ву детей.

		6 – встать в стойку, руки на пояс. 7-8 – повторить счёт 5-6 в другую сторону. Б. 1-2 – наклон вправо. 3-4 – выпрямиться. 5-8 – повторить счёт 5-8 части А. В. 1-2 – наклон влево. 3-4 – выпрямиться. 5-8 – повторить счёт 5-8 части А. Г. – повторить движения части Г 1 куплета, счёт 1-6. 7-8 – полуприсед, руки вперёд-наружу ладонями кверху. 2. **Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»** (см. занятие №25), **«Танец утят»** (см. занятие №7) Музыкально–подвижная игра: «Поезд». **III часть.** Упражнения на релаксацию лёжа на ковриках.	
II 1 неделя № 61-62	**Сюжетное** **«В гости к белочкам и зайцам»** **Национально-региональный компонент** Повторять прыжки на 2-х ногах, ползание по наклонной доске, ходьбу с перешагиванием. Развивать силу, выносливость и координацию. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм.	**I часть. ОВД** - Ребята, вспомните, какие животные живут в северном лесу? Давайте сходим к ним в гости, угостим их вкусными бубликами. Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба с имитацией движений животных (В лесу много животных, покажем ,как они ходят.) Бег чередуя с бегом врассыпную в медленном темпе Перестроение из колонны по одному в колонну по три. **II часть .ОРУ (с кольцами)** 1. «Кольцо вверх». И .п. ноги на ширине плеч, колечко в опущенных руках. Поднять колечко вперед, вверх, опустить вниз. Повторить 4-5 раз. 2. «Кольцо вперед». И. п. – ноги шире плеч, колечко внизу. Наклониться вперед колечко вперед, посмотреть на колечко. Повторить 4-5 раз. 3. «Наклоны». И .п. – ноги шире плеч, колечко вверху. Наклон в сторону, руки не опускать. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. 4. «Выпады в сторону». И .п. – о. с. колечко внизу. Выпад в сторону колечко вперед. Повтор 3-4 раза в каждую сторону. 5. «Прыжки». И .п. – о. с., колечко внизу. Прыжки ноги врозь – колечко вперед, ноги вместе – колечко вниз. 10-15 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте. **ОВД** 1. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза). 2. Ползание по наклонной доске на четвереньках. Повтор 3 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см.). Повтор 3 раза. - Теперь можно поиграть в игры. Поиграем? Подвижные игры: «Кролики в огороде» **III часть.**,Игра м п. «Зайка серенький сидит…».	Шнур, лестница, бублики (кольца) для ОРУ, маски-шапочки с изображением белок и зайцев.
II 1 неделя № 63	**Традиционное** Упражнять в лазании по гимнастической стенке	**I часть. ОВД** Ходьба в колонне разными способами(на носках, пятках ,на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы)	Обручи по количеству детей, мячи средние, кегли

	переменным шагом ,прокатыванию мячей по прямой,	Бег с изменением направления. Ходьба и перестроение в колонну по два. **II часть. ОРУ с обручем.** 1. «Через обруч на потолок». И .п. – ноги на ширине плеч, обруч у плеч, хват внутри с боков. 1- обруч вверх, 2- и. п. Повтор 5 раз. 2. «Посмотри в обруч». И. п. ноги шире плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед, 2- наклон вперед, 3- выпрямится, 4- и. п. Повтор 5 раз. 3. «Коснуться обруча». И .п. – ноги слегка расставлены, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1-2 присесть, коснуться обода, 3-4 – и п. Повтор 5-6 раз. 4. «Не задень обруч». И .п. – сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, коснуться пола правой рукой пола за обручем, 3-4 – и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 5. «Встретились». И .п. лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2 – согнуть, поставить ноги в обруч, 3-4 – и п. Повтор 4-5 раз каждой ногой. 6. «Вокруг и на месте». И .п. о .с., руки на поясе, обруч на полу сбоку. Повтор 2-3 раза чередуя с ходьбой на месте. **ОВД** 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет и спуск.(2-3 раза). 2. Прокатывание мячей по прямой, попасть в ориентир. (2-3 раза) 3. Прыжки на 2-х ногах из обручав обруч. (2- 3 раза) Подвижные игры: «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза). **IIIчасть.** Ходьба в колонне по одному с заданиями.	4 шт.
II 2 неделя № 64-65	**Традиционное** Совершенствовать прыжки на 2-х ногах, через короткие шнуры, Повторять ходьбу с перешагиванием предметов. Развивать силовые качества. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.	**Iчасть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу. Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Перестроение в две колонны по звеньям. **II часть. ОРУ с гимнастической палкой** 1. «Палку вверх». И .п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поднимать палку вверх, опускать к груди. Повтор 5 раз. 2. «Вперед». И .п. – ноги шире плеч, пала внизу. Наклона вперед, голову держать прямо. Повторить 6 раз. 3. «Врозь». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу. Ноги выпрямить врозь к концам палки. Повторить 5 раз. 4. «Палку и ноги вверх». И. п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять палку и ноги вверх. Повторить 6 раз. 5. «Подпрыгивание». И. п. – о .с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление **ОВД**. 1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). Повтор 3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием набивных мячей, высоко поднимая колени. Повтор 3 раза. Подвижная игра: «Перелет птиц» (2-3раза) **III часть.** Ходьба в колонне по одному, сопровождая действия детей ударами в бубен, постепенно звучание бубна уменьшается ,в результате чего дети переходят на ходьбу на носках.(как «мышки»)	Короткие шнуры, набивные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические палки по кол-ву детей..
II	**Традиционное**	**I часть .ОВД (см.№ 64)**	Гимнастические

2 неделя № 66		**II часть. ОРУ (см.№64)** **ОВД** 1.Прыжки из обруча в обруч ,расстояние между которыми увеличивается до 40-50 см(3-4 раза). 2.Катание обручей правой и левой рукой (9-10 раз) Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза). **III часть.** Ходьба со сменой ведущего.	палки по кол-ву детей, обручи на пол группы.
II 3 неделя № 67-68	**Традиционное** Упражнять в метании мешочка правой и левой рукой;. в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать силу броска, координацию.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному . Повороты кругом переступанием на месте. Ходьба в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал (присесть, стоять на одной ноге) Бег в чередовании с бегом врассыпную в медленном темпе. Перестроение в две колонны. **II часть. ОРУ с мешочками** 1. «Силачи». И .п. – о .с., руки с мешочками у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой. 2. «Наклоны». И .п. – ноги шире плеч, руки согнуты , мешочки у пояса. Наклон вправо руки разогнуть в стороны. Повтор 4- 5 раз в каждую сторону.. 3. «Повороты». И. п. – то же, мешочки у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 4. «Выпады вперед». И .п. – о .с., мешочки у плеч. Выпад вперед мешочки в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой. 5. «Пружинки». И. п. - о. с., мешочки внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте. **ОВД** 1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (2-3 раза) 2.Броски набивного мешочка правой и левой рукой (м) (2-3 раза). Подвижные игры: «Бездомный заяц»(2-3 раза) **III часть.** Игра м .п. «Найди зайца».	Набивной мяч, большие мячи, мешочки по кол-ву детей ,обручи.
II 3 неделя № 69	**Традиционное** Упражнять в метании набивного мяча вдаль; прыжках из обруча в обруч.	**I часть. ОВД (см. № 67)** **II часть. ОРУ с мешочками(см № 67)** **ОВД** 1.Метание набивного мяча из положения сидя ноги врозь.(2-3 раза) 2.Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей ,расстояние 50 см) Подвижная игра: «Бездомный заяц»(2-3 раза). **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	Верёвочки по кол-ву детей ,набивные мячи, обручи.
II 4 неделя № 70,71,72	**Музыкально-ритмическое** Обучить танцевально-ритмическому танцу «Автостоп». Повторять танец «Часики». Развивать мышление,	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Игро-ритмика (шаги на каждый счет и через счет). Ходьба приставным и скрестным шагом в сторону. Бег в среднем темпе в чередовании с высоким подниманием бедра. Перестроение в две колонны. **II часть.** **ОРУ музыкально- ритмическое** 1. «Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз.	музыка в стиле диско, песня «Тик-так» З. Петров, А. Островский. Коврики по кол-ву детей.

	воображение и творческие способности, чувство ритма. Воспитывать творчество в движениях.	2. «Велосипед». Лежа на спине, вращать ногами имитируя езду на велосипеде. Выполнять 10 сек. по 2-3 повтора. 3. «Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора. **ОВД** **1. Танцевально-ритмический танец «Часики»** (см. занятие №40) **2. Ритмический танец «Автостоп»** Танец выполняется, стоя на одном месте, при одинаковых движениях ногами и самых разнообразных движениях руками на один или два счёта. И.П. – узкая стойка ноги врозь. А. 1-2 – при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания правой ногой с двумя рывками согнутых рук: левая – вверх, правая – вниз, кисти в кулак, большой палец в сторону. 3-4 – повторить счёт 1-2 с другой ноги, меняя положение рук. 5-8 – повторить счёт 1-4. Б. 1 – правую ногу согнуть (как в счёте 1-2), руки к правому плечу, ладони вместе («лодочкой»). 2 – повторить счёт 1 с другой ноги, меняя положение рук. 3 – левую ногу разогнуть, правую согнуть, руки «лодочкой» к правому колену. 4 – повторить счёт 3 с другой ноги, меняя положение рук. 5 – левую ногу разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед собой, левая рука сверху. 6 – повторить счёт 5, меняя положение рук и ног. 7 – меняя положение ног, хлопок за спиной. 8 – повторить счёт 7 с хлопками перед собой. На счёт 8 можно сделать прыжок с поворотом направо (налево) и продолжить танец. Музыкально-подвижная игра: «Космонавты» **III часть. .**Упражнения на релаксацию	
III 1 неделя № 73-74	**Сюжетное** **«Волк и козлята»** **Компонент ДОУ** Обучать правильно, занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Повторять ходьбу приставным шагом с перешагиванием через предметы., прыжки в длину с места. Развивать силу и выносливость. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.	**I часть. ОВД** - Ребята, вы все знаете сказку «Волк и козлята». А хотите в гости сходить к козлятам? Тогда в путь! Построение в колонну и шеренгу. Ходьба змейкой, мелким и широким шагом. (- Идти по лесу к козлятам надо осторожно, чтобы волк не увидел нас.) Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (- Кажется, волк нас увидел ! Надо убежать от него!) Перестроение в две колонны. размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. **II часть. ОРУ «Волк и козлята»** - Давайте знакомиться с козлятами, играть с ними. 1. «Козленок Бодай кА». И .п. о. с. – 1-2 – руками показать «рожки», 3-4. - наклоны головы вправо – влево. Повтор 5 раз. 2. «Козленок Вертушка». И. п. – ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо с отведением руки в сторону, 3-4 – влево. Повтор 5 раз в каждую сторону. 3. «Козленок Упрямец». И. п. – тоже. 1-2 – наклон вперед с выбросом рук вперед, 3-4 – и. п. . Повтор 5 раз. 4. «Козленок Всезнай кА». И .п. о .с. – 1-2- присесть с хлопком впереди, 3-4 и .п. Повтор 7 раз 5. «Козленок Скакай кА». И .п. – о. с. руки на поясе, 1- топнуть правой ногой, 2- левой. Повтор 5 раз каждой ногой. 6. «Козленок Болтушка». И .п. – о. с. 1– выпад в право, 2 – и. п. тоже в другую сторону. Повтор 5 раз каждой	Лестница, скамейка, набивной мяч , гимнастическая скамейка

		ногой. 7. «Козленок Попрыгунчик». Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой. 10 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте. **ОВД** - Вот какие козлята! А ещё они придумали себе игры. Поиграем с ними? 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной на второй рейке.(2- 3 раза.) 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч. (2- 3 раза). 3. Прыжки в длину с места (2- 3 раза.) - Давайте теперь мы покажем козлятам, в какие игры играем в детском саду. Подвижные игры: «Переправься через болото» **III часть.** Игра м .п. «Что изменилось?».	
III 1 неделя № 75	**Традиционное** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	**I часть** Ходьба в колонне по одному ,по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. **II часть. ОРУ с длинной верёвкой.** 1. «Где верёвка?» И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках внизу. 1,3 – поднять верёвку вверх, посмотреть на неё; 2,4 – в и .п. Повтор 4 раза. 2. «Ветер раскачивает верёвку». И .п. - И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках вверху. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 5 раз. 3. «Покажи ручку». И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в обеих руках внизу. 1 – повернуться вправо, отвести правую руку назад; 2,4 – в и .п., 3 – повернуться влево, отвести левую руку назад. Повтор 5 раз. 4. «Наклоны». И .п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках вверху. 1,3 – наклон вперёд, верёвка в вытянутых руках параллельно полу; 2,4 – в и. п. Повтор 4 раза. 5. «Попрыгунчики». И .п. – боком к верёвке (верёвка на полу), ноги вместе, руки на поясе. Прыжки в круг и из круга на двух ногах с чередованием ходьбы по кругу. **ОВД** 1.Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубиками),расставленными на расстоянии 0,5 м .один от другого.(3-3 раза) 2.Прыжки через длинную верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд (дистанция 3 м) (2-3 раза) Подвижная игра: «Перелёт птиц» (2-3 раза) **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	Длинная верёвка,кубики-5 шт.
III 2 неделя № 76-77	**Сюжетное** **«Приключения в весеннем лесу»** **Национально-региональный компонент** Повторять лазание по гимнастической стенке, метание мешочков вдаль, ходьбу по	**I часть. ОВД** - Что такое весна? Тает снег, природа просыпается. Давайте мы с вами прогуляемся по весеннему лесу. Построение в колонну и шеренгу. Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу (-Гуляя по лесу далеко не расходитесь, а то заблудитесь.) Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом врассыпную пор залу (- Как в лесу хорошо! Солнышко пригревает, птички поют!) Перестроение в круг. **II часть. ОРУ «Приключения в весеннем лесу» на гимнастической скамье** - Вот красивая полянка. На ней уже пробивается первая травка. Погреемся на солнышке, а потом пойдём	Гимнастическая стенка, мешочки для метания, гимнастическая скамейка.

	гимнастической скамейке приставным шагом. Развивать меткость и ловкость. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм.	дальше, может, встретим кого-нибудь. 1. «Тянемся к солнышку». И. п. – сидя верхом на скамье, руки сзади. 1- руки через стороны вверх, 2- и .п. Повтор 5 раз 2. «Прятки с солнышком». И .п. – сидя, руки за головой, 1- наклон вправо, 2- и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую строну. 3. «Достань шишку». И .п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху, 1- наклон вниз, коснуться ступни ноги, и .п., то же другой ногой. Повтор 4-5. 4. «Через бурелом». И. п. - стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на скамью, 2- и. п. , то же другой ногой. . Повтор 4-5 раз каждой ногой. 5. «Деревья и кусты». И .п. - стоя лицом к скамейке, руки на поясе, 1- присесть, руками коснуться скамьи, 2- и .п. . Повтор 5 раз. 6. «Зайцы на полянке». Прыжки вокруг скамьи на 2-х ногах в одну сторону. Повтор 2раза чередуя с ходьбой на месте. **ОВД** - Испугались чего-то зайцы, убежали! Давайте попробуем их догнать. 1. Лазание по гимнастической стенке. (2- 3 раза.) 2. Метание мешочков в даль. (2- 3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть и встать). (2- 3 раза). - Быстро бегают зайцы, не догнать их. А давайте мы с вами сами станем зайцами и поиграем в игру. Подвижная игра: «Охотники и зайцы»(2-3 раза) **III часть.** Игра м .п. «Стоп».(2-3 раза)	
III 2 неделя № 78	**Традиционное** Упражнять детей в прыжка в длину с места ;бросании мячей через сетку.	**I часть.** Ходьба в колонне по одному, беговые упражнения .Ходьба и бег врассыпную. **II часть. ОРУ на гимнастической скамейке (см № 76)** **ОВД** 1.Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз) Подвижная игра: «охотники и зайцы» (2-3 раза) **III часть.** Игра м. п. «Стоп» (2-3 раза)	Гимнастическая скамейка, мячи большие на пол группы
III 3 неделя № 79-80	**Традиционное** Упражнять в прокатывании мяча между предметами . Повторить броски и ловлю мяча об пол. Развивать скоростные и силовые качества. Воспитывать, выносливость, уверенность и упорство.	**I часть. ОВД** Построение в колонну и шеренгу. Повороты на месте направо, налево, переступанием. Ходьба в колонне лицом вперед с чередованием спиной вперед. Бег в среднем темпе в чередовании в быстром темпе по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в две колонны. **II часть. ОРУ с мячом** 1. «Мяч за голову». И. п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотреть спину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз. 2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе. 1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза. 3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и.п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз.	Мячи малые, мячи большие, флажки, ориентиры.

		4. «Погладим». И .п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз. 5. «На месте и вокруг». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза. **ОВД** 1. Прокатывание мяча между предметами (2- 3 раза). 2. Броски и ловля мяча об пол. (10-12 раз) Подвижная игра: «Кто быстрее пробежит к флажку?»(2-3 раза) **III часть.** Ходьба в колонне по одному с заданиями рук.	
III 3 неделя № 81	**Традиционное** Упражнять в лазании на гимнастической стенке приставным шагом; броски и ловля мяча вверх двумя руками.	**I часть. ОВД.** Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала. Бег врассыпную. Ходьба с нахождением своего места в колонне. Перестроение в колонну по два. **II часть. ОРУ с большим мячом.** 1. «Мяч за голову». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотреть спину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и .п., сказать «шип». Повтор 5 раз. 2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе. 1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза. 3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и .п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз. 4. «Погладим». И. п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз. 5. «На месте и вокруг». И. п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза. **ОВД** 1.Броски и ловля мяча вверх двумя руками.(11-12 раз) 2.Лазание на гимнастической стенке приставным шагом.(3-4 раза). Подвижная игра: « Самолёты» (2-3 раза) **III часть.** Ходьба с нахождением своего места в колонне.	Мячи большие по кол-ву детей, ориентира 4 шт.
III 4 неделя № 82,83,84	**Музыкально-ритмическое** Повторять танцевально-ритмический танец «Часики», танец «Автостоп», Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, выразительность умение двигаться в	**I часть. ОВД** Построение в колонну и шеренгу. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Бег на носках змейкой, «лошадки». Перестроение в две колонны. **II часть.** **ОРУ музыкально-ритмическое** 1. «Встретились». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, 2-и.п. Повтор 4 раза. 2. «Повороты». И .п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох!», 2- и. п. Повтор 4 раза в каждую сторону. 3.«Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз.	песня «Тик-так» З.Петров А.Островский, музыка в стиле диско.

	соответствии с характером музыки Воспитывать умения эмоционального выражения и творчество в движениях.	**ОВД** **1. Танцевально-ритмический танец «Часики»** (см. занятие №58) **2. Танец «Автостоп»** (см. занятие № 70) Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные стулья».(2-3 раза) **III часть.** Упражнения на релаксацию.	
IV 4 неделя № 85-86	**Традиционное** Повторять выполнение последовательности действий при переходе на высоте с пролета на пролет, закреплять челночный бег, прокатывание мяча по прямой. Развивать ориентировку в пространстве, скоростные качества, координацию движений. Воспитывать выносливость и выдержку.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу. Чередование ходьбы широким и мелким шагом. Бег в чередовании с бегом широким шагом. Перестроении их колонны по одному в колонну по три. **II часть.** **ОРУ с обручем** 1. «Через обруч на потолок». И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у плеч, хват внутри с боков. 1- обруч вверх, 2- и. п. Повтор 5 раз. 2. «Посмотри в обруч». И .п. ноги шире плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед, 2- наклон вперед, 3- выпрямится, 4- и. п. Повтор 5 раз. 3. «Коснуться обруча». И .п. – ноги слегка расставлены, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1-2 присесть, коснуться обода, 3-4 – и. п. Повтор 5-6 раз. 4. «Не задень обруч». И. п. – сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, коснуться пола правой рукой пола за обручем, 3-4 – и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 5. «Встретились». И. п. лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2 – согнуть, поставить ноги в обруч, 3-4 – и. п. Повтор 4-5 раз каждой ногой. 6. «Вокруг и на месте». И .п. о. с., руки на поясе, обруч на полу сбоку. Повтор 2-3 раза чередуя с ходьбой на месте. **ОВД** 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет приставным шагом и спуск.(2-3 раза). 2. Челночный бег 2х5 м. (2- 3 раза). 3. Прокатывание мячей по прямой, попасть в ориентир. (2- 3 раза.) Подвижные игры: «Совушка» (2-3 раза) **III часть.** Игра м .п. «Угадай по голосу».	Гимнастическая стенка, ориентиры, мячи большие, обручи для ОРУ.
IV 4 неделя №87	**Традиционное** Повторять выполнение последовательности действий при переходе на высоте с пролета на пролет, закреплять челночный бег.	**I часть. ОВД (см №85)** **II часть. ОРУ с обручем (см №85)** **ОВД** 1.Лазание по гимнастической стенке с переходом пролёта на пролёт приставным шагом и спуск (2-3 раза) 2.Челночный бег 4х5 м(2-3 раза) Подвижная игра: «Совушка» (2-3 раза) **III часть .**Чередование ходьбы широким и мелким шагом.	Обручи по кол-ву детей,секундомер
IV 2 неделя № 88-89	**Сюжетное** **«Медвежата»** Повторять выполнение перехода на высоте с	**I часть. ОВД** - Сегодня мы с вами превратимся в медвежат. Хотите? Сейчас я взмахну волшебной палочкой и превращение совершится. Раз, два, три! Вот теперь мы медвежата, которые оказались в детском саду. Давайте погуляем по саду, всё рассмотрим.	Гимнастическая стенка, мячи средние, большие, верёвочки для ОРУ.

	одного пролета на другой, метание мяча снизу одной рукой в корзину, передачу мяча от груди. Развивать ловкость, глазомер и равновесие. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.	Построение в шеренгу. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении. Чередование бега на месте в колонне с бегом по залу в рассыпную. Перестроение в две колонны. **II часть.** **ОРУ «Медвежата» с верёвочкой** - Мы нашли верёвочные косички. Что с ними можно делать? 1. «Медвежата нашли косички». И. п. – ноги на ширине плеч, косичка перед грудью. Косичку натянуть, поворот вертикально. Повтор 4 – 5 раз. 2. «Крепкая косичка». И. п. – ноги шире плеч, хват за концы свободно. Наклон вперед, натянуть косичку, смотреть вперед. Повтор 5-6 раз. 3. «Медвежата полощут косичку». И. п. – ноги врозь, косичка в опущенной руке, другая за спиной. Наклон вперед, движение руки вправо-влево – полощем. То же другой рукой. Повтор 4-5 раз каждой рукой. 4. «Вот какая чистая косичка!». И. п. пятки вместе , носки врозь, косичка в опущенных руках. Присесть руки поднять вперед. Повтор 5-6 раз. 5. «Легко и высоко». И. п. – о .с. косичка в правой руке. Прыжки, вращая косичку в правой руке, потом в левой, 15- 20 сек., чередуя с ходьбой по 2 повтора **ОВД** - Вот какие ловкие медвежата! Давайте теперь проверим как вы умеете кидать в корзину шишки и лазать по гимнастической стенке. 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет и спуск. Повтор 2 раза. 2. Метание снизу одной рукой в корзину высотой 50 см. Повтор 2 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Повтор 2 раза. - Давайте ещё поиграем. А после игры мы опять превратимся в детей. Подвижная игра: «У медведя во бору».(2-3 раза) **IIIчасть.** Игра малой подвижности «Найдём медвежонка».	
IV 2 неделя № 90	**Сюжетное** **«Весна»** **Национально-региональный компонент** Обучать прыжкам на скакалке. Повторять передачу мяча снизу двумя руками. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм.	**I часть. ОВД** - Приходу весны все радуются. Природа пробуждается ото сна, распускаются листья на деревьях, появляются первые цветы. Хотите пойти на лесную полянку погулять? Построение в шеренгу. Ходьба на полянке с переменой направления и остановкой на зрительный ориентир. Бег обычный с выполнением команд (присесть, прыгать, стоять на одной ноге) Перестроение в две колонны. **II часть.** **ОРУ с цветами** - На полянке много красивых цветов. Возьмите каждый по 2 цветка, мы поиграем с ними. 1. «Вот какие цветы». И .п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с цветами за спиной. 1-2 – руки через стороны вверх, помахать цветами. Повтор 5 раз. 2. «Цветы радуются солнцу». И. п. – сидя, ноги врозь, руки с цветами в стороны. 1-2 – согнуть ноги, цветы к коленям вертикально, 3-4 – и .п. Повтор 5 раз. 3. «Ветерок качает цветы» И. п – сидя, ноги врозь, руки с цветами в стороны. 1- поворот вправо, 2- и. п. тоже влево. 4. «Ветерок качает цветы». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки с цветами вверх. 1-4 – наклон вправо, 5-6 –	Скакалки, мячи большие, малые мячи, цветы для ОРУ.

		наклон влево. Повтор 4 раза в каждую сторону. 5. Прыжки ноги вместе – врозь, цветы к груди. 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба на месте. Повтор 2 раза. **ОВД** Попрыгаем через скакалку и поиграем в мяч. 1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. (10-12 раз) 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2 – 3 м.). (10-1 2 раз) - Пора нам возвращаться в детский сад. Но сначала давайте ещё поиграем. Подвижная игра: «Полярная сова и евражки»(2-3 раза) **I часть.** Игра малой подвижности м «Ворота».	
IV 3 неделя № 91-92	**Традиционное** Обучать метанию мяча в корзину, ползание на животе по гимнастической скамейке.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу. Равнение по ориентиру, команды: «Равняйсь!», «Смирно!» Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед. Бег в среднем темпе в чередовании с быстрым темпом. Перестроение в три колонны. **II часть.** **ОРУ с кубиками** 1. «Взмахи». И .п.: ноги слегка расставить, кубики опушены Взмахи вперед на -1, 2 – опустить. Повтор 5 раз 2 . «Спрячем». И. п.: сидя на полу, кубики опущены. Наклон вперед, кубики за спину. Повтор 5 раз 3. «Кубики вместе». И. п.: ноги па ширине плеч, кубики в стороны. Поворот влево (вправо), кубики перед грудью вместе, вернутся в и. п. Повтор 5 раз в каждую сторону. 4. «Быстро подними». И. п.: ноги слегка расставить, кубики на полу, руки за спину. 1- быстро присесть, взять кубики, поднять вверх. Также положить, руки спрягать за спину. Повтор 5 раз 5. «Подпрыгивание». И. п.: ноги врозь, кубики опущены. Выполнение прыжков и ходьба с взмахом кубиками. Повтор 2 раза, чередуя с ходьбой. **ОВД**. 1. Метание большого мяча в корзину.(2-3раза) . 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. (2-3 раза). Подвижная игра: «Зайцы и волк». **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	Скакалки, большие мячи, гимнастическая скамейка, кубики для ОРУ.
IV 3 неделя № 93	**Традиционное** Упражнять в прокатывании мяча между предметами . Повторить броски и ловлю мяча об пол. Развивать скоростные и силовые качества. Воспитывать, выносливость, уверенность и упорство.	**I часть. ОВД** Построение в колонну и шеренгу. Повороты на месте направо, налево, переступанием. Ходьба в колонне лицом вперед с чередованием спиной вперед. Бег в среднем темпе в чередовании в быстром темпе по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в две колонны. **II часть.** **ОРУ с мячом** 1. «Мяч за голову». И. п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотреть спину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз.	Мячи средние по кол-ву детей, ориентиры 4 шт.

		2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе. 1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза. 3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и.п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз. 4. «Погладим». И .п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз. 5. «На месте и вокруг». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза. **ОВД** 1. Прокатывание мяча между предметами (2- 3 раза). 2. Броски и ловля мяча об пол. (10-12 раз) Подвижная игра: «Самолёты »(2-3 раза) **III часть.** Ходьба в колонне по одному с заданиями рук.	
IV 4 неделя № 94,95,96	**Музыкально-ритмическое** Повторять танец «Автостоп», «Танец утят» Обучить танцевально-ритмическому танцу «Воробьиная дискотека». Развивать культуру движений, ловкость и ориентировку в пространстве, чувство ритма. Воспитывать умения эмоционального выражения и творчество в движениях.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Бег на носках змейкой, «лошадки». Перестроение в две колонны. **II часть.** **ОРУ музыкально-ритмическое с разноцветной лентой** 1. И. п. – о. с., ленточка в правой руке, 1-4 – взмахи лентой вверх – вниз правой рукой, 5-8 – то же левой. Повтор 5 раз. 2. И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги согнуты, лента на полу перед ногами. 1- выпрямить правую ногу над лентой, 2- и. п., то же левой. Повтор 5 раз каждой ногой. 3. И. п. – стоя, ноги шире плеч, ленточка на плечах, держать за концы. 1- наклон вправо, 2- и. п. то же влево. Повтор 5 раз в каждую сторону. 4. И .п. – то же, ленточка перед грудью. 1-2 – поднять вперед правую ногу, согнутую в колене, ленту опустить на колено, 3-4 – и.п., то же другой ногой. Повтор 5 раз в каждой ногой. **ОВД** **1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»** Вступление: И.П. – сидя на стуле, руки на коленях. А. 1-8 – наклоны головой вправо-влево на каждый счёт. Б. 1-2 – наклон головой вперёд. 3-4 – И.П. 5-6 – наклон головой вперёд. 7-8 – И.П. В. – повторить движения части А. Г. – повторить движения части Б. 1 куплет: А. 1-8 – 4 хлопка перед собой через счёт. Б. 1-8 – 4 хлопка о колени через счёт. В. 1-8 – 4 хлопка (справа-слева) через счёт. Г. – повторить движения части Б.	«Воробьиная дискотека» М. Пляцковский, Ю. Антонов, музыка в стиле диско, Французская народная песня «Танец утят», разноцветные ленты для ОРУ.

		Д. 1-2 – наклон вправо, руки на пояс. 3-4 – выпрямиться. 5-6 – наклон влево. 7-8 – выпрямиться. Е. 1-2 – разогнуть вперёд правую ногу. 3-4 – приставить. 5-6 – разогнуть вперёд левую ногу. 7-8 – приставить. Ж. 1-8 – 8 шагов сидя, высоко поднимая колени. З. 1-8 – сидя, на каждый счёт колени вправо-влево, с разноимённой работой согнутых рук («твист»). Припев: А. 1 –наклон вправо, руки согнуты вперёд ладонями вперёд, пальцы в стороны. 2 – повторить счёт 1 влево. 3-4 – повторить счёт 1-2. 5-6 – поворот туловища направо, руки согнуты в стороны, сгибать и разгибать кисти («крылышки»). 7-8 – повторить счёт 5-6 в другую сторону. Б. - повторить движения части А. В. - повторить движения части А. Г. - повторить движения части А. 2 куплет: А. 1-4 – наклон вперёд, руки назад-наружу, потряхивая кистями («крылышками»). 5-8 – выпрямиться. Б. - повторить движения части А. В. 1-4 – встать, руки вверх-наружу. 5-8 – сесть с опорой руками о стул. Г. – повторить движения части В. Припев: Повторить упражнения припева. 3 куплет: повторить упражнения 1 куплета. Припев: Повторить упражнения припева. **2. Танец «Автостоп»** (см. занятие № 67), **«Танец утят»** (см. занятие №13) Музыкально-подвижная игра: «Автомобили».(2-3 раза) **III часть.** Упражнения на релаксацию.	
V 1 неделя № 97-98	**Сюжетное** **«Весёлые аттракционы»** **Компонент ДОУ** Повторять бег на скорость, подлезать под дугу правым и левым боком, подъем и спуск чередующим шагом. развивать скорость, ловкость и координацию.	**I часть. ОВД** - Уже конец весны, на улице совсем тепло. После долгой зимы начал свою работу парк аттракционов. Давайте отправимся в парк, покатаемся на аттракционах. Построение в шеренгу. Повороты на месте переступанием. Ходьба на носках перекатами с пятки на носок. Бег в среднем темпе с выполнением заданий (остановка, поворот вокруг себя). Перестроение в три колонны. **II часть. ОРУ «Весёлые аттракционы» с флажками** - Посмотрите, в нашем парке появились новые аттракционы! 1. «Аттракцион «Регулировщик». И. п. –о .с. флажки внизу. 1 – флажки вперед, 2- флажки вверх, 3- в	Дуги высота 50 см., гимнастическая стенка, флажки для ОРУ.

	Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.	стороны, 4- и .п. Повтор 4 раза. 2. «Аттракцион «Наклоны». И .п. – сидя на полу, флажки у груди. 1- наклон вперед к правой и левой ноге, коснутся палочками носков ног, 2 – и п. Повтор 4 раза в каждую сторону 3. «Аттракцион «Приседания». И. п. – о. с., флажки внизу. 1 -2 – присесть, флажки вперед, 3 – 4 – и. п. Повтор 6 раз. 4. «Аттракцион «Шаг в перед». И .п. – о .с., флажки внизу. 1- шаг правой ногой вперед, флажки в стороны, 2 – и .п. то же левой. Повтор 4 раза в каждой ногой. 5. «Аттракцион «Прыжки». Прыжки ноги вместе – врозь, руки в стороны – вниз, чередуя с ходьбой на месте. 12 -16 подпрыгиваний. Повтор 2 раза. **ОВД** - В парке можно не только кататься на аттракционах, но и устраивать соревнования. Посоревнуемся? 1. Бег на скорость тройками. 2. Подлезание под дугу. 3. Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом. - Пора нам возвращаться. Но на последок надо ещё в игру поиграть. Подвижная игра: «Карусель».(2-3 раза) **Ш часть.** Ходьба в колонне по одному.	
V 1 неделя №99	**Традиционное** Упражнять в метании мешочка правой и левой рукой;. в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать силу броска, координацию.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному . Повороты кругом переступанием на месте. Ходьба в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал (присесть, стоять на одной ноге) Бег в чередовании с бегом врассыпную в медленном темпе. Перестроение в две колонны. **II часть. ОРУ с мешочками** 1. «Силачи». И .п. – о .с., руки с мешочками у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой. 2. «Наклоны». И .п. – ноги шире плеч, руки согнуты , мешочки у пояса. Наклон вправо руки разогнуть в стороны. Повтор 4- 5 раз в каждую сторону.. 3. «Повороты». И. п. – то же, мешочки у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 4. «Выпады вперед». И .п. – о .с., мешочки у плеч. Выпад вперед мешочки в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой. 5. «Пружинки». И. п. - о. с., мешочки внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте. **ОВД** 1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (2-3 раза) 2.Броски мешочка с песком правой и левой рукой (м) (2-3 раза). Подвижные игры: «Бездомный заяц»(2-3 раза) **Ш часть.** Игра м .п. «Найди зайца».	Мешочки с песком по 2 на каждого ребёнка, гимнастическая скамейка
V 2 неделя № 100,101,102	**Музыкально-ритмическое контрольное** Совершенствовать	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу. Приставной и скрестный шаг в сторону. Бег в среднем темпе.	«Воробьиная дискотека» М. Пляцковский, Ю. Антонов, музыка в

	разученные упражнения игроритмики, танец «Автостоп». Развивать культуру движений, ловкость и ориентировку в пространстве. Воспитывать умения эмоционального выражения и творчество в движениях.	Перестроение в две колонны и в круг. **II часть** **ОРУ музыкально ритмическое** 1. «Встретились». И .п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, 2-и.п. Повтор 4 раза. 2. «Повороты». И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох!», 2- и. п. Повтор 4 раза в каждую сторону. 3.«Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз. **ОВД** **1 Танец «Воробьиная дискотека»** (см. занятие № 94) **2. Танец «Автостоп»** (см. занятие № 70) **3. «Танец утят»** (см. занятие № 13) Музыкально-подвижная игра: «Автомобили»(2-3 раза) **III часть**. Упражнения на релаксацию.	стиле диско, Французская народная песня «Танец утят».
V 3 неделя № 103	**Традиционное** Обследование уровня развития в лазание и в прыжках в длину с места. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Повороты «кругом» переступая на месте. Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, пятках. Бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего. Перестроение из колонны в две колонны. **II часть.** **ОРУ с гантелями** 1. «Силачи». И .п. – о .с., руки с гантелями у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой. 2. «Наклоны». И. п. – ноги шире плеч, руки согнуты , гантели у пояса. Наклон вправо руки разогнуть в стороны. Повтор 4- 5 раз в каждую сторону.. 3. «Повороты». И. п. – то же, гантели у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 4. «Выпады вперед». И .п. – о. с., гантели у плеч. Выпад вперед гантели в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой. 5. «Пружинки». И .п. - о с., гантели внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте. **ОВД** 1. Лазание (вверх – вниз по гимнастической лестнице). 2. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Котята и щенята»(2-3 раза) **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	Гантели пластиковые для ОРУ. Рулетка, гимнастическая стенка.
V 3 неделя № 104	**Традиционное** Обследование уровня развития в броске правой и левой рукой, в метании мяча (1кг.) из-за головы. Воспитывать самостоятельность,	**Вводная часть. ОВД .(см .№ 103)** **Основная часть.** **ОРУ с гантелями (см. № 103)** **ОВД** 1. Дальность броска правой и левой рукой. 2. Метание мяча из-за головы (1кг\см) Подвижные игры: «Котята и щенята»(2-3 раза)	Гантели пластиковые для ОРУ. Рулетка, мешочки с песком (200гр.) набивной мяч (1 кг.)

	упорство и уверенность.	**III часть.** Игра м. п. « Не боюсь».	
V 3 неделя № 105	**Традиционное** Обследование уровня развития в скорости беге на 30 м. ,упражнять в ходьбе по шнуру приставным шагом. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу. Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Перестроение в две колонны. **II часть.** **ОРУ с гимнастической палкой** 1. «Палку вверх». И .п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поднимать палку вверх, опускать к груди. Повтор 5 раз. 2. «Вперед». И .п. – ноги шире плеч, пала внизу. Наклона вперед, голову держать прямо. Повторить 6 раз. 3. «Врозь». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу. Ноги выпрямить врозь к концам палки. Повторить 5 раз. 4. «Палку и ноги вверх». И .п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять палку и ноги вверх. Повторить 6 раз. 5. «Подпрыгивание». И. п. – о. с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление **ОВД** 1. Скорость бега на 30 м. с. 2. Равновесие-пройти по шнуру приставным шагом ,неся на вытянутых руках гимнастическую палку. Подвижная игра: «Перелет птиц».(2-3 раза) **III часть.** Ходьба в колонне по одному.	Гимнастические палки для ОРУ. Рулетка, стойки для прыжков.
V 4 неделя № 106	**Традиционное** Обследование уровня развития в гибкости и скорости бега на 10м. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.	**I часть. ОВД** Построение в шеренгу по одному по росту. Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу. Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Перестроение в две колонны. **II часть.** **ОРУ**1. «Мельница». И п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 – вращение прямыми руками вперёд, 1-4 – вращение прямыми руками назад. Повтор 2 раза в каждую сторону. 2. «Неваляшка». И п. – сидя, ноги калачиком, руки на пояс. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 4 раза. 3. «Кошечка». И п. – упор стоя на коленях. 1,3 – выгнуть спину, 2,4 – прогнуть спину. Повтор 4 раза. 4. «Прятки». И п. – ноги параллельно, руки внизу. 1-,3 – присесть , закрыть голову руками, «спрятались», 2,4 – в и. п., «показались». Повтор 4 раза. 5. «Мячики». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой. **ОВД** 1. Скорость бега на 10 м. с. 2. Наклон туловища вперёд сидя ,см 3. Ходьба по бревну, ставя ногу с носка впереди себя.(2-3 раза) Подвижная игра: «Перелет птиц».(2-3 раза) **III часть** .Ходьба в колонне по одному**.**	Рулетка, секундомер, гимнастические палки для ОРУ.
V	**Традиционное**	**I часть . ОВД (см № 106)**	Мячи большие

4 неделя № 107	Обследование уровня развития в продолжительности бега в медленном темпе(мин.). Упражнять в прокатывании мяча**.**	**II часть. ОРУ (см № 106)** **ОВД** **1**.Перебрасывание мячей друг другу(8-10 раз). 2.Продолжительность бега в медленном темпе (мин). Подвижная игра: « У медведя во бору» (2-3 р) **III часть.** Ходьба в колонне по одному	по кол-ву детей, секундомер
V 4 неделя № 108	**Традиционное** Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча, ходьба с изменением направления.	**I часть. ОВД (см № 106)** **II часть. ОРУ (см№106)** **ОВД** 1.Броски вверх и ловля мяча(2 -3 раза) 2.Броски мяча двумя руками из-за головы (2-3 раза) .Подвижная игра по выбору детей. **III часть.** Ходьба с изменением направления.	Мячи большие по кол-ву детей.