

**Приложение
к приказу МАДОУ «Умка»
от 31.08.2023
№ 272-од**

Рассмотрено:

На заседании педагогического
Совета протокол № 1
от 31.08.2023
Председатель педагогического
Совета
Н.А. Новикова _____



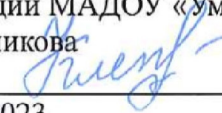
Согласовано:

Заместитель заведующего
МАДОУ «Умка»
Н.А. Новикова _____
от 31.08.2023



Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Умка»
С.В. Клепикова _____



от 31.08.2023



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

2 занятия в неделю
(всего 74 занятия в год)

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

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

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

Программа рассчитана на проведение 74 занятий в год (2 занятия 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».

Цели и задачи:

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

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

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

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

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

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

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 ДООУ: 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 ДООУ 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 «Физическое развитие»	
По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<ul style="list-style-type: none"> ▪ «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 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Художественно-эстетическое развитие» раздел «Музыкально-художественная деятельность» - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и

<p>взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими.</p> <p>▪ «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.</p>	<p>физических качеств</p>
--	---------------------------

Сопутствующие формы работы при организации образовательного процесса

Задачи и содержания работы	Формы работы	Формы организации детей
Занятия		
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:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Учебно-тематический план

№ занятия	Тема (раздел)	Количество занятий	В том числе занятия-диагностика
Занятия в спортивном зале			
1-74	Строевые упражнения (частично на всех занятиях)	74	
1-74	-Ходьба (частично на всех занятиях)	74	
1-74	-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,	-Прыжки.	18	3
2, 3, 6, 22, 23, 30, 33, 45, 47, 48, 50, 51, 54, 55, 56, 66, 7	-Катание, бросание, ловля, метание	17	6

5, 9, 19, 20, 21, 36, 43, 44, 46, 49, 57, 61, 62, 7	- <i>Ползание и лазание</i>	14	
4, 16, 17, 18, 24, 34, 35, 42, 67, 68, 73, 74	- <i>Упражнение в равновесии</i>	12	
10, 11, 12, 25, 26, 27, 37, 38, 39, 58, 59, 60, 70, 71, 72	- <i>Музыкально-ритмические движения</i>	15	
ИТОГО:		74	

Содержание рабочей программы

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

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

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

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику,

посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

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

Педагогический мониторинг

Реализация основной образовательной программы дошкольного образования предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Диагностика педагогического процесса разработана с целью оптимизации образовательного процесса в МАДОУ «Умка». Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Для диагностики педагогического процесса в младшей группе (с 3 до 4 года) используется «Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 3-4 лет в группе детского сада» Н.В. Верещагиной.

Результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребёнком содержания образовательной программы ДО. В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения индивидуально каждым ребёнком необходимыми знаниями по образовательным областям:

Низкий уровень - 1 балл – ребёнок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает.

Низко-средний уровень – 2 балла - выполняет некоторые параметры с помощью взрослого.

Средний уровень - 3 балла - ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого.

Средневысокий уровень – 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки.

Высокий уровень - 5 баллов, ребёнок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Итоги диагностики фиксируются в диагностической карте наблюдений индивидуального развития детей по образовательным областям (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.

Для воспитанников:

1. Иллюстративный материал
2. Дидактические игры

**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	
	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парам, в круг		Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки			
	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. - %

Календарно-тематическое планирование по разделу «Физическая культура образовательной области «Физическое развитие»»

План-ая и Факт-кая дата проведения №	Цели НОД	Содержание	Материал
IX 1 неделя № 1	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Рулетка, гимнастическая стенка.</p>
IX 1 неделя № 2	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Рулетка, мешочки с песком (200гр.) мяч набивной мяч (1 кг.)</p>
IX 1 неделя № 3	<p>Традиционное Обследование уровня развития в броске мяча весом 1 кг. ,скорости</p>	<p>I часть. ОВД (см № 1) II часть. ОРУ (см.№1) ОВД. 1.Дальность броска мяча весом 1 кг.</p>	<p>Рулетка, секундомер, набивной мяч (1 кг.),</p>

	бега на 10м(сек.).Развивать быстроту в беге.	2.Скорость бега на 10м. (сек) Подвижная игра «Автомобили» (2-3 р) III часть. Игра м .п. «День-ночь»	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 («ручсёк»), 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 2x5 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 («ручсёк»), дуги для подлезания, длинная верёвка для ОРУ рулетка, секундомер.
IX 2 неделя № 6	Традиционное Обследование уровня развития в	I часть . ОВД (см № 4) II часть. ОРУ с длинной верёвкой (с м № 4) ОВД	Длинная верёвка для ОРУ, секундомер,

	<p>продолжительности бега в медленном темпе(мин.). Упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>I.Прокатывание мячей друг другу(расстояние 2 м).Способ-стойка на коленях ,сидя на пятках(10-12 раз для каждой группы).</p> <p>2.Продолжительность бега в медленном темпе (мин).</p> <p>Подвижная игра: « У медведя во бору» (2-3 р)</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>мячи на пол группы детей</p>
<p>IX 3 неделя № 7-8</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>II часть. ОРУ «Цыплятки» - Посмотрите, какие красивые жёлтенькие цыплята! Из них вырастут курочки и петушки. Давайте представим, что мы с вами тоже цыплята.</p> <p>1. «Покачаем головой». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вправо, 3-4 – наклон влево.</p> <p>2. «Поднимаем крылья выше» - И .п. о .с. руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- в стороны, 4- и .п.</p> <p>3. «Пьем водицу». И .п. – ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, шею вытянуть, 3-4- и .п.</p> <p>4. «Зернышки клюем». И. п. о. с. руки на поясе. 1-2 присесть и стучать кончиками пальцев о пол. 3-4 – и .п.</p> <p>5. «Муху достать». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой.</p> <p>ОВД - А ещё цыплята хорошо бегают и умеют прыгать. А вы умеете, как цыплята, бегать и прыгать?</p> <p>1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (дл. -3 м. Ш. – 15 см.). Повтор 2 раза.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Повтор 2 раза.</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед с продвижением вперед до флажка. Повтор 2 раза.</p> <p>- Цыплята – куриные детки. Они, как и вы, любят играть. Поиграем?</p> <p>Подвижная игра: «У медведя во бору» (2-3 р)</p> <p>III часть. Игра м п. «Наседка и цыплята»</p>	<p>Ориентиры, обручи диаметр 55 см.</p>
<p>IX 3 неделя № 9</p>	<p>Традиционное Упражнять детей в ходьбе колонной по одному ,беге враспынную упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур.</p>	<p>I часть. ОВД Ходьба в колонне по одному между двумя линиями ; бег враспынную(повторить 2-3 раза в чередовании по сигналу).Каждый ребёнок берёт мяч ,перестроение в круг.</p> <p>II часть. ОРУ с мячом</p> <p>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.</p> <p>2.«Перекасти». 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.</p> <p>3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и.п. То же, из</p>	<p>Мячи по кол-ву детей, шнур</p>

		<p>и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз.</p> <p>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.</p> <p>5. «На месте и вокруг». И п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Прокатывание Мяча друг другу двумя руками(и. п. –стойка на коленях).Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.</p> <p>2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола(высота от уровня пола 50 см)</p> <p>Подвижная игра: «Огуречик,, огуречик...» (2-3 р)</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	
<p>IX 4 неделя № 10,11,12</p>	<p>Музыкально-ритмическое</p> <p>Обучать построениям и перестроениям.</p> <p>Повторять движения ритмической гимнастике и танец под музыку.</p> <p>Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность.</p> <p>Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.</p>	<p>I часть. ОВД</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля», приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p>Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.</p> <p>Ходьба с перестроением в круг.</p> <p>II часть. ОРУ музыкально ритмические</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Танцевально - ритмическая гимнастика «Большой олень» («У оленя дом большой»)</p> <p>1 куплет:</p> <p>А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперёд к центру с ударами погремушек.</p> <p>Б. 1-8 – повторить движения части А, шаги назад.</p> <p>Припев:</p> <p>А. 1-2 – два удара погремушки («Тук-тук»).</p> <p>3-4 – три удара погремушками.</p> <p>5-8 – повторить счёт 1-4.</p> <p>Б. 1-4 – повторить движения части А, счёт 1-4.</p> <p>5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперёд, левую за спину («лапу подаёт»).</p> <p>Проигрыш: Повторить упражнение первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.</p> <p>Припев: Повторить упражнения припева, но вместо трёх ударов в погремушки – три удара погремушками о колени.</p> <p>2 куплет: Повторить упражнения 1 куплета.</p>	<p>Французская песенка «Большой олень» («Лесной олень»), «Песня о кузнечике» В. Шаинский.</p> <p>Французская народная песня «Танец утят».</p>

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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° вправо. Б. – повторить движения части А.</p> <p>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 – приседа и вставая, четыре раза колени вправо-влево («хвостики»). 5-8 – четыре хлопка перед собой. В-Г – повторить движения частей А-Б.</p> <p>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.</p> <p>Музыкально- подвижная игра: «Цапля и лягушки» (2-3 р)</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Упражнения на дыхание.</p>	
<p>Х 1 неделя № 13-14</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Мячи большие, ориентиры, кубики для ОРУ, дуги высотой 40 см., макеты руля (картонные или фанерные) по кол-ву детей.</p>

	Воспитывать умение преодолевать трудности.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. Повтор 3 раза</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями. Повтор 3 раза</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточное в 2 колонны. Повтор 3 раза.</p> <p>Подвижная игра: «Автомобили» (2-3 р)</p> <p>III часть Ходьба в колонне по одному.</p>	
Х 1 неделя № 15	Традиционное Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками ,в прыжках на двух ногах между кубиками	<p>I часть. ОВД</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход предметов ,поставленных по углам площадки ;бег врассыпную; остановка по сигналу .Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p>II часть . ОРУ с кубиками (с м № 13)</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками(10-12 раз)</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между кубиками ,поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого .Дистанция 3-4 м.</p> <p>Подвижная игра «Воробушки и кот»</p> <p>III часть .Ходьба в колонне по одному.</p>	Кубики по кол-ву детей, мячи большие на пол группы.
Х 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 скамейке с преодолением препятствий. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость и равновесие. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.	<p>I часть. ОВД</p> <p>- 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.</p> <p>Построение в шеренгу по одному.</p> <p>Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу) (- Идём по дороге.)</p> <p>Бег в колонне с чередованием врассыпную по залу на сигнал (2-3 раза) (- Убегаем от пчёл.)</p> <p>Ходьба с перестроением в круг.</p> <p>II часть. ОРУ «Весёлые гуси»</p> <p>- Какие красивые гуси, большие, сильные. А чтобы такими стать, гуси делают зарядку. Давайте представим, что мы с вами тоже гуси, и сделаем гусиную зарядку.</p> <p>1. «Гуси крыльями машут». И .п. – о. с. руки опущены. 1- руки через стороны вверх, 2- руки вниз. Повтор 4-5 раз.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. «Гуси спрятались». И .п. – о. с. руки на поясе. 1- присесть, 2- и. п. Повтор 5-6 раз.</p> <p>6. «Полетели» . Бег на месте размахивая руками.</p>	Мячи большие, дуги высотой 50см., гимнастическая скамейка, кубики.

		<p>ОВД</p> <p>- Вот какие гуси замечательные. А теперь мы с вами снова станем детьми и поиграем. Во дворе много интересных вещей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>- Наши приключения на деревенском дворике не закончились. Давайте поиграем с вами в игры</p> <p>Подвижная игра «Гуси лебеди» (2-3 р)</p> <p>III часть. Игра м. п. , «Найди и промолчи».</p>	
<p>Х 3 неделя № 19,20,21</p>	<p>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.</p>	<p>I часть. ОВД</p> <p>- 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.</p> <p>II часть. ОРУ с листочками</p> <p>- Посмотрите, сколько красивых разноцветных листочков! Давайте с ними поиграем! Представьте, что вы – деревья в осеннем лесу. Дует ветерок.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>ОВД</p> <p>- 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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.. <p>- Представьте, дети, что вы сами стали листочками. Подул ветерок, закружил листочки. Поиграем с вами в игру.</p> <p>Подвижные игры: «Ветер играет осенними листьями».(2-3 р)</p> <p>III часть. Упражнение на релаксацию «Берёза».</p>	<p>Гимнастическая скамейка, ориентиры, дуги 40 см., цветные картонные листья для ОРУ.</p>
Х	Традиционное	I часть. ОВД	Гимнастическая

<p>4 неделя № 22-23</p>	<p>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 ритмичность шага при перешагивании, глазомер и точность направления при прокатывании мяча. Воспитывать умение преодолевать трудности.</p>	<p>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 руки вправо-влево – положом. 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)</p>	<p>скамейка, обручи, большие мячи, веревочки для ОРУ, кубики.</p>
<p>X 4 неделя № 24</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Верёвочки для ОРУ, гимнастическая скамейка, кубики или кегли по2 шт.</p>
<p>X 5 неделя № 25,26,27</p>	<p>Музыкально-ритмическое Обучать танцу «От улыбки», «Хоровод». Повторять «Танец утят». Развивать ловкость, координацию движений, чувство ритма и внимание.</p>	<p>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.</p>	<p>Французская народная песня «Танец утят», «От улыбки», В.Шаинский, М. Пляцковский. Коврики по кол-ву детей.</p>

	<p>Воспитывать самостоятельность в выражении движений под музыку.</p>	<p>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. 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 запликает 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.</p>	
<p>XI 1 неделя № 28-29</p>	<p>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.</p>	<p>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 вниз. 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</p>	<p>Шнуры, мячи большие, ориентиры, мячи малые для ОРУ.</p>

		<p>– «колобок танцует», 5 – 6 – и. п. Повтор 5-6 раз.</p> <p>5. «Догонялки». И. п. – сидя, ноги врозь, мяч впереди. 1 – 4 – переключать мяч за спиной из руки в руку с поворотом в правую сторону. 5-6 – и. п., то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз.</p> <p>6. «Колобок радуется». Пружинка, чередуя с ходьбой на месте. 15-20 пружинок по 2-3 повтора.</p> <p>ОВД</p> <p>- Вот как нравится нашим колобкам играть! Ещё поиграем?</p> <p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. Повтор 2 раза.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу (расстояние 1,5 м.). Повтор 2 раза..</p> <p>-Пора нам возвращаться в детский сад .Кто же быстрее добежит? Поиграем с вами ,ребятишки, в игру.</p> <p>Подвижная игра: «Быстрее к своему флажку».</p> <p>III часть .Игра малой подвижности: «Море волнуется»(2-3 р)</p>	
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.	<p>I часть. ОВД</p> <p>Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. Ходьба в колонне по одному .Перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. ОРУ с мешочками</p> <p>1. «Силачи». И. п. – о. с., руки с мешочками у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой.</p> <p>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..</p> <p>3. «Повороты». И. п. – то же, мешочки у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.</p> <p>4. «Выпады вперед». И .п. – о .с., мешочки у плеч. Выпад вперед мешочки в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой.</p> <p>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</p> <p>ОВД</p> <p>1.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза)</p> <p>2.Броски мяча двумя руками из-за головы (10-12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Автомобили» (2-3 раза).</p> <p>III часть. Игра м. п. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)</p>	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.	<p>I часть. ОВД</p> <p>- Ребята, где мы с вами живём? Какие ягоды растут в северных лесах? Давайте мы с вами сегодня пойдём собирать северную ягодку-брусничку.</p> <p>Построение в шеренгу по одному по росту.</p> <p>Ходьба парами в колонне , чередуя с ходьбой в рассыпную по залу (- Мы идём по лесу.)</p> <p>Бег в колонне по одному чередуя с бегом в парах по сигналу, враспынную по залу (- В лесу можно побегать, только не шумите, не распугайте лесных обитателей.)</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим.</p> <p>II часть. ОРУ (с малыми мячами) «Северная ягодка-брусничка» с ягодами</p> <p>- Вот и ягодные полянки. Давайте собирать ягоды. Посмотрим, как вы собираете ягоды, кто больше наберёт.</p> <p>1. «Ягоды вверх». И. п. ноги на ширине плеч, мячи в опущенных руках. Поднять мячи вперед, вверх, опустить вниз. Повтор 4-5 раз.</p> <p>2. «Покажи ягодку». И.п. – ноги шире плеч, мячи внизу. Наклониться вперед, мячи вперед, посмотреть на</p>	Шнур длинна 3 м., гимнастическая скамейка, ориентиры, ягоды (малые мячи) для ОРУ.

	Развивать координацию, равновесие, силу. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм.	<p>мячи. Повтор 4-5 раз.</p> <p>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.</p> <p>4. «Вот наши ягодки». И.п. – о.с. мячи внизу. Выпад в сторону, мячи вперед. Повтор 5-6 раз.</p> <p>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</p> <p>ОВД</p> <p>- Теперь нам надо возвращаться в детский сад. Только домой мы пойдём другой дорогой, через болото. Мы пройдем по тоненькой ветке, проползём по поваленному дереву, перепрыгнем с кочки на кочку.</p> <p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе(2-3 раза.)</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.(2-3 раза.)</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до ориентира (расстояние 3м.). Повтор 2 раза.</p> <p>- Какие животные живут в лесу? Давайте поиграем в игры с животными.</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору».</p> <p>III часть .Ходьба в колонне по одному.</p>	
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.	<p>I часть. ОВД</p> <p>Ходьба в колонне по одному.Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону.</p> <p>Ходьба и бег враспынную.Ходьба в колонне по одному ,выполняя дыхательные упражнения.</p> <p>Ходьба и бег на носках, переход на обычную ходьбу.Перестроение в две колонны по звеньям.</p> <p>II часть. ОРУ с обручем.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>ОВД.</p> <p>1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза).</p> <p>2.Прокатывание мячей друг другу .И. п.-стойка на коленях (10-12 раз)</p> <p>Подвижная игра: «Самолёты» (2-3 раза)</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено ,победившее в игре « Самолёты».</p>	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.	<p>I часть. ОВД</p> <p>Построение в шеренгу по одному .</p> <p>Ходьба в чередовании с прыжками на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой по сигналу.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два по звеньям.</p>	Шнур, мешочки с песком, большой мяч, набивные мячи, обручи для ОРУ.

	<p>Обучать броскам мяча вверх и ловли его двумя руками. Развивать равновесие, координацию и глазомер, ловкость. Воспитывать самостоятельность и упорство.</p>	<p>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. л. – о. с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление ОВД 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)</p>	
<p>XI 3 неделя № 36</p>	<p>Традиционное Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками ;повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>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.«Перекасти». 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.</p>	<p>Большие мячи по кол-ву детей, гимнастическая скамейка</p>
<p>XI 4 неделя № 37,38,39</p>	<p>Музыкально-ритмическое Обучать новому ритмическому танцу и новой танцевально-</p>	<p>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».</p>	<p>песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский, коврики по количеству детей.</p>

	<p>ритмической гимнастике. Повторять «Ганец утят» Развивать ловкость, координацию движений и ориентировке в пространстве, чувство ритма. Воспитывать творческие способности.</p>	<p>Ходьба с перестроением в две колонны.</p> <p>II часть .ОРУ музыкально-ритмические</p> <p>1. «Встретились». И .п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, 2-и.п. Повтор 4 раза.</p> <p>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.</p> <p>3. «Велосипед». Лежа на спине, вращать ногами имитируя езду на велосипеде. Выполнять 10 сек. по 2-3 повтора.</p> <p>4.«Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Ритмический танец - «Мы пойдем сначала вправо»</p> <p>2. Танцевально-ритмическая гимнастика – «Чебурашка»</p> <p>Вступление: 1-8 – И.П. – основная стойка.</p> <p>1-4 – основная стойка.</p> <p>1 куплет:</p> <p>А. 1-4 – подняться на носки, руки дугами наружу в стороны – кверху.</p> <p>5-8 – опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу расслабленно вниз.</p> <p>Б. Повторить движения части А.</p> <p>В. «Теперь я Чебурашка...»</p> <p>1-2 – полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед («уши Чебурашки»).</p> <p>3-4 – с поворотом в И.П. встать, руки вниз.</p> <p>5-6 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз («дворняжка»).</p> <p>7-8 – с поворотом в И .п. встать, руки вниз.</p> <p>Г. 1-8 – в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево на 360° – с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны</p> <p>Д. Повторить движения части В.</p> <p>Е. Повторить движения части Г, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.</p> <p>2 куплет:</p> <p>А. 1-2 – в стойке ноги врозь повороты туловища налево, руки внизу расслаблены. 3-4 – поворот туловища направо, руки расслаблены.</p> <p>5-8 – повторить счёт 1-4.</p> <p>Б. 1-4 – медленно упор присев.</p> <p>5-8 – скольжением ног назад лечь на живот , правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье.</p> <p>В. 1-2 – согнуть правую ногу назад.</p> <p>3-4 – поменять И.П. ног.</p> <p>5-8 – повторить счёт 1-4.</p> <p>Г. 1-4 – повторить движения части В, счёт 1-4.</p> <p>5-6 – поменять И.П. ног.</p> <p>7-8 – разогнуть правую ногу.</p> <p>Д. 1-2 – разогнуть руки в упор лёжа прогнувшись.</p> <p>3-4 – толчком ног упор присев.</p>	
--	--	---	--

		<p>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.</p>	
<p>XII 1 неделя № 40-41</p>	<p>Сюжетное «Зимовье зверей» Компонент ДОУ Обучать принимать 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.</p>	<p>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 . 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.«Перекасти 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.</p>	<p>Рулетка, гимнастическая скамейка, капуста - большие мячи.</p>
<p>XII 1 неделя № 42</p>	<p>Традиционное Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия</p>	<p>I часть .ОВД Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли). Ходьба и бег в рассыпную-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 –</p>	<p>4 кубика или кегли ,гимнастическая скамейка,шнур</p>

	<p>при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках со скамейки.</p>	<p>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). Подвижная игра: «Лиса и куры» (2-3 раза). III часть .Игра малой подвижности : «Найдём цыплёнка»(2-3 раза)</p>	
<p>XII 2 неделя № 43-44</p>	<p>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.</p>	<p>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. Присесть, 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</p>	<p>Рулетка, гимнастическая скамейка, снежинки картонные для ОРУ.</p>

<p>XII 2 неделя № 45</p>	<p>Традиционное Упражнять детей в перестроении в пары на месте; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>III часть .Ходьба в колонне по одному с заданиями: руки вверх, в стороны на пояс, к плечам вниз.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, мячи большие на пол группы</p>
<p>XII 3 неделя № 46</p>	<p>Традиционное Обследование уровня развития в лазание и в прыжках в длину с места. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>ОВД 1. Лазание (вверх – вниз по гимнастической лестнице). 2. Прыжки в длину с места. Подвижные игра: «Котята и щенята» (2-3 раза).</p> <p>III часть .Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Гантели пластиковые для ОРУ. Рулетка, гимнастическая стенка.</p>
<p>XII 3 неделя № 47</p>	<p>Традиционное Обследование уровня развития в броске правой и левой рукой; скорости бега на 10 м.</p>	<p>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).</p>	<p>Гантели для ОРУ. Рулетка, мешочки с песком (200гр.) 4-5 брусков (высота 6 см)</p>

	(сек.). Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.	Подвижные игра: «Котята и щенята» (2-3 раза) III часть. Игра м. п. « Не боюсь».	
XII 3 неделя № 48	Традиционное Обследование уровня развития броска мяча весом 1 кг.(см) , скорости бега на 30 м. (сек.) 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. Беговые упражнения ,в чередовании с ходьбой. Ходьба в колонне по одному ,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. 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..	Гимнастические палки, рулетка, секундомер, набивные мячи..
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	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	Кольца по кол-ву детей ,мячи большие ,бруски 4-5 шт. (высота 6 см),.

	через бруски (высота 6 см.)	<p>на колечко. Повторить 4-5 раз.</p> <p>3. «Наклоны». И. п. – ноги шире плеч, колечко вверху. Наклон в сторону, руки не опускать. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. «Выпады в сторону». И. п. – о. с. колечко внизу. Выпад в сторону колечко вперед. Повтор 3-4 раза в каждую сторону.</p> <p>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</p> <p>ОВД</p> <p>1.Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу с расстояния 2 м.</p> <p>2.Прыжки через бруски (4-5 шт.),помогая себе взмахом рук (высота 6 см.).</p> <p>Подвижная игра: «Зайцы и волк» (2-3 раза)</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
XII 4 неделя № 51	Традиционное Упражнять в броске мяча двумя руками из-за головы; ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	<p>I часть. ОВД (см. № 49)</p> <p>II часть. (см. № 48)</p> <p>ОВД</p> <p>1.Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу с расстояния 2 м.</p> <p>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)..</p> <p>Подвижная игра: «Зайцы и волк» (2-3 раза)</p> <p>III часть .Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.</p>	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.	<p>I часть. ОВД</p> <p>Построение в шеренгу по одному по росту.</p> <p>Повороты кругом стоя на месте – прыжком.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, на наружном и внутреннем своде стопы.</p> <p>Бег в колонне на сигнал присесть, сесть на пол.</p> <p>Перестроение в две колонны.</p> <p>II часть .ОРУ на гимнастической скамье</p> <p>1. И .п. – сидя верхом на скамье, руки сзади. 1- руки через стороны вверх, 2- и. п. Повтор 5 раз</p> <p>2. И .п. – сидя, руки за головой, 1- наклон вправо, 2- и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5.И .п. - стоя лицом к скамейке, руки на поясе, 1- присесть, руками коснуться скамьи, 2- и.п. . Повтор 5 раз.</p> <p>6. Прыжки вокруг скамьи на 2-х ногах в одну сторону. Повтор 2раза чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Броски мяча об пол и лоя двумя руками.(2-3 раза)</p> <p>2. Передача мяча снизу в паре. (8-10 раз).</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». (5-6 раз)</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору» (2-3 раза).</p> <p>III часть .Игра малой подвижности «Найди и промолчи» .</p>	Мячи большие, гимнастическая скамья для ОРУ.

<p>I 1 неделя № 54</p>	<p>Традиционное Упражнять в бросках и ловле мяча об пол ; прыжках в длину с места.</p>	<p>I часть. ОВД (см № 52) II часть .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.</p>	<p>Мячи большие по кол-ву детей, гимнастическая скамья.</p>
<p>I 2 неделя № 55-56</p>	<p>Сюжетное «Зимой в тундре». Национально-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.</p>	<p>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 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 побегом.) 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 опущены 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 на 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 олени»(2-3 раза) III часть.-Скажем Хомани «До свидания!» А нам пора возвращаться в детский сад. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Мячи большие, мешочки с песком, султанчики для ОРУ.</p>
<p>I 2 неделя № 57</p>	<p>Традиционное Упражнять в лазании на гимнастической стенке приставным шагом; броски и ловля мяча вверх двумя руками.</p>	<p>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.</p>	<p>Кегли 4 шт. ,мячи большие по кол-ву детей.</p>

		<p>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.</p> <p>2.«Перекаги». 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. «На месте и вокруг». И. п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Броски и ловля мяча вверх двумя руками.(11-12 раз)</p> <p>Лазание на гимнастической стенке приставным шагом.(3-4 раза).</p> <p>Подвижная игра: « Самолёты» (2-3 раза)</p> <p>III часть. Ходьба с нахождением своего места в колонне.</p>	
<p>I 3 неделя № 58,59,60</p>	<p>Музыкально-ритмическое Обучать танцу «Часики» Повторять танцевально-ритмические танцы «Чебурашка», «Танец утят». Развивать музыкально – танцевальные движения, чувства ритма. Воспитывать творчество в движениях.</p>	<p>I часть. 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.</p> <p>II часть. ОРУ музыкально-ритмическое</p> <p>1. «Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз.</p> <p>2. «Велосипед». Лежа на спине, вращать ногами имитируя езду на велосипеде. Выполнять 10 сек. по 2-3 повтора.</p> <p>3. «Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора.</p> <p>4. «Орешек». Лежа на спине, сгруппироваться, колени обхватить. Повтор 3-4 раза.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Ритмический танец «Часики» Вступление: И.П. – основная стойка.</p> <p>А. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счёт вверх.</p> <p>Б. 1-8 - дугами наружу руки прерывисто на каждый счёт вниз.</p> <p>1 куплет:</p> <p>А. 1-4 – руки вперёд. 5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.</p> <p>Б. 1-4 – руки вверх. 5-8 – четыре хлопка над головой.</p> <p>В. 1-4 – руки в стороны. 5-8 – четыре хлопка по бёдрам.</p> <p>Г. 1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс. 5-7 – три хлопка перед собой. 8 – руки вниз.</p> <p>Проигрыш: Повторить упражнения части А, вступления.</p> <p>2 куплет:</p>	<p>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.</p>

		<p>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 вперед прогнувшись, руки в стороны. 3-4 – выпрямиться, руки на пояс. 5 – полуприсед с поворотом туловища направо. 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 вперед-наружу ладонями кверху.</p> <p>2. Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (см. занятие №25), «Танец утят» (см. занятие №7)</p> <p>Музыкально–подвижная игра: «Поезд».</p> <p>III часть. Упражнения на релаксацию лёжа на ковриках.</p>	
<p>II I неделя № 61-62</p>	<p>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.</p>	<p>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 враспынную в медленном темпе Перестроение из колонны по одному в колонну по три.</p> <p>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.</p>	<p>Шнур, лестница, бублики (кольца) для ОРУ, маски-шапочки с изображением белок и зайцев.</p>

		<p>10-15 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте. ОВД</p> <p>1. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).</p> <p>2. Ползание по наклонной доске на четвереньках. Повтор 3 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см.). Повтор 3 раза.</p> <p>- Теперь можно поиграть в игры. Поиграем?</p> <p>Подвижные игры: «Кролики в огороде»</p> <p>III часть.Игра м п. «Зайка серенький сидит...».</p>	
<p>II 1 неделя № 63</p>	<p>Традиционное Упражнять в лазании по гимнастической стенке переменным шагом ,прокатыванию мячей по прямой,</p>	<p>I часть. ОВД Ходьба в колонне разными способами(на носках, пятках ,на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) Бег с изменением направления. Ходьба и перестроение в колонну по два.</p> <p>II часть. ОРУ с обручем.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет и спуск.(2-3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей по прямой, попасть в ориентир. (2-3 раза)</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах из обручав обруч. (2- 3 раза)</p> <p>Подвижные игры: «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями.</p>	<p>Обручи по количеству детей, мячи средние, кегли 4 шт.</p>
<p>II 2 неделя № 64-65</p>	<p>Традиционное Совершенствовать прыжки на 2-х ногах, через короткие шнуры, Повторять ходьбу с перешагиванием предметов. Развивать силовые качества. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность.</p>	<p>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 по звеньям.</p> <p>II часть. ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>1. «Палку вверх». И .п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поднимать палку вверх, опускать к груди. Повтор 5 раз.</p> <p>2. «Вперед». И .п. – ноги шире плеч, пала внизу. Наклона вперед, голову держать прямо. Повторить 6 раз.</p> <p>3. «Врозь». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу. Ноги выпрямить врозь к концам палки. Повторить 5 раз.</p>	<p>Короткие шнуры, набивные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические палки по кол-ву детей..</p>

		<p>4. «Палку и ноги вверх». И. п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять палку и ноги вверх. Повторить 6 раз.</p> <p>5. «Подпрыгивание». И. п. – о .с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление</p> <p>ОВД.</p> <p>1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). Повтор 3 раза.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием набивных мячей, высоко поднимая колени. Повтор 3 раза.</p> <p>Подвижная игра: «Перелет птиц» (2-3раза)</p> <p>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»)</p>	
II 2 неделя № 66	Традиционное	<p>I часть .ОВД (см.№ 64)</p> <p>II часть. ОРУ (см.№64)</p> <p>ОВД</p> <p>1.Прыжки из обруча в обруч ,расстояние между которыми увеличивается до 40-50 см(3-4 раза).</p> <p>2.Катание обручей правой и левой рукой (9-10 раз)</p> <p>Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).</p> <p>III часть. Ходьба со сменой ведущего.</p>	Гимнастические 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.	<p>I часть. ОВД</p> <p>Построение в шеренгу по одному .</p> <p>Повороты кругом переступанием на месте.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал (присесть, стоять на одной ноге)</p> <p>Бег в чередовании с бегом враспынную в медленном темпе.</p> <p>Перестроение в две колонны.</p> <p>II часть. ОРУ с мешочками</p> <p>1. «Силачи». И .п. – о .с., руки с мешочками у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой.</p> <p>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..</p> <p>3. «Повороты». И. п. – то же, мешочки у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.</p> <p>4. «Выпады вперед». И .п. – о .с., мешочки у плеч. Выпад вперед мешочки в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой.</p> <p>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.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (2-3 раза)</p> <p>2.Броски набивного мешочка правой и левой рукой (м) (2-3 раза).</p> <p>Подвижные игры: «Бездомный заяц»(2-3 раза)</p> <p>III часть. Игра м .п. «Найди зайца».</p>	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.	<p>I часть. ОВД (см. № 67)</p> <p>II часть. ОРУ с мешочками(см № 67)</p> <p>ОВД</p> <p>1.Метание набивного мяча из положения сидя ноги врозь.(2-3 раза)</p> <p>2.Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей ,расстояние 50 см)</p>	Верёвочки по кол-ву детей ,набивные мячи, обручи.

		Подвижная игра: «Бездомный заяц»(2-3 раза). III часть. Ходьба в колонне по одному.	
II 4 неделя № 70,71,72	Музыкально-ритмическое Обучить танцевально-ритмическому танцу «Автостоп». Повторять танец «Часики». Развивать мышление, воображение и творческие способности, чувство ритма. Воспитывать творчество в движениях.	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. 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	музыка в стиле диско, песня «Тик-так» З. Петров, А. Островский. Коврики по кол-ву детей.
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.	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.	Лестница, скамейка, набивной мяч , гимнастическая скамейка

	<p>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.</p>	<p>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 ногой. 7. «Козленок Попрыгунчик». Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой. 10 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>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»</p> <p>III часть. Игра м .п. «Что изменилось?».</p>	
--	--	---	--