

ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая

ясли-сад комбинированного

вида «Шаттык»

С.Д.Жумабекова

Старшая группа «Звёздочка»

Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

2

Педагог: Б.Жумабеков

2022-2023 учебный год

Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

Учреждение образования ЧУ ясли сад кобинированного вида «Шаттык»

Группа: старшая группа:Звездочка

Возраст детей: дети 4-х лет

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

№	Тема ОД	Цель ОД	Вводная часть, перестроения	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры	Малоподвижные игры, упражнения на дыхание	Количество часов	Дата
1	"Построение в колонну".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической скамейке и катание мяча до финишной прямой. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с переменной темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания. «Петушок» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!"	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе. Вытянуть руки вперед, сказать "Что?" Посмотреть на суслика. 1.1. Раскрыть ладони, сказать "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 5-6 р).	Основные двигательные упражнения. - Катание мяча по прямой до финишной прямой. - Ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "Кто скорее доберется до флажка". Задачи: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимнастической скамейке, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету. Подвижная	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы. Исходное положение: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п.	1	

				2.Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка сказать "вот". Смотрим на картинку (повторить 5-6 р). 3 . Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне подбородка. 3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши. 3.2. Исходное положение: (повторить 5 р). 4. Исходное положение: корпус	игра "Как прыгают звери?" Цель: продолжать учить детей действовать по сигналу; иммитировать движения зверей.	— выдох. Медленно, 4-6 раз.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				прямой, ноги вместе, руки на уровне груди. Смотрим на картинку, держим корпус прямо. 4.1. Руки на уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать "вот" (повторить 5 р).					
2	"Дружные ребята".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному; навыки катания мячей между предметами; навыки обычного бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар". И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и	Комплекс общеразвивающих упражнений с палкой. Исходное положение: основная стойка, руки держат палку. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку	Основные двигательные упражнения. - Катание мяча между предметами, двигаясь вперед. Картинка катание мяча между предметами - Прыжки через веревку.	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать умение детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям; развивать глазомер, силу,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Послушаем своё дыхание". Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.	1	

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

				основную стойку. 1- перешагнуть палку,сделать шаг вперед; 2- приставить левую ногу; 3- перешагнуть палку,сделать шаг назад; 4- левой ногой сделать шаг назад. Исходное положение: стоя на колени,держат палку двумя руками на уровне груди. 1- поднять палку вверх; 2- повороты на право; 3- выпрямиться поднять палку вверх; 4-исходное положение: повторить с левой стороны.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

3	"Наши друзья".	Учить детей навыкам бросанию мяча вверх и ловли его двумя руками; навыкам катания мяча между предметами. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с переменной темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания. «Петушок» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!"	Комплекс общеразвивающих упражнений. 1. "Вертушка" . Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки и опущены вниз. 1 - вытянуть руки в стороны. 2 - крутить руки на уровне груди, "р-р-р". 3 - вытянуть руки в стороны. 4 - принять исходное, сказать "вниз". Крутить руки на уровне медленно, затем ускорить темп (повторить 5 р). 2. "Стучим по коленкам".	Основные двигательные упражнения. - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. - Бег со сменой направления.	Игровое упражнение "Школа мяча". Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать умение детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м, бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу, точность броска.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы. И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках. Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки - вдох. Возвращение в исходное положение - выдох. 6-8 раз.	1	
---	----------------	--	--	---	--	--	--	---	--

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

				4. "Часики". Исходное положение: ноги скрести,руки на поясе. 1 - наклониться вправо, сказать "тик". 2 - принять исходное положение сказать "так". 3 - наклониться влево, сказать "тик". 4 - принять исходное положение, сказать "так" (6 р). 5. "Вертушка". Исходное положение: ноги слегка раскрыты,рук и внизу, ходьба вокруг себя 10 - 12 р, прыжки вокруг себя 10 -12р. 4 - 5 р						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				прыжки чередовать с ходьбой. При ходьбе поднять руки вверх, вдох, руки опустить, выдох.					
4	"В колонну по одному".	Формировать навыки построения в колонну по одному; навыкам ходьбы в колонне по одному, в чередовании с движениями пингвина; навыки прыжка на месте на двух ногах; навыки переворотов со спины на живот, Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар". И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе. Вытянуть руки вперед, сказать "Что?" Посмотреть на суслика. 1.1. Раскрыть ладони, сказать "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 5-6 р). 2. Исходное положение: ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на месте на двух ногах. - Перекаты вправо, влево на полу перекатываться.	Подвижная игра "Охотники и зайцы". Цель: закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед в рассыпную, действовать по сигналу. Игровое упражнение "Пингвины". Цель: развивать умение детей прыгать на двух ногах, зажимая мешочек между ног. Развивать координацию движений, ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: укреплять мышцы дыхательной системы. Исходное положение: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. — выдох. Медленно, 4-6 раз.	1	

				корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка сказать "вот". Смотрим на картинку (повторить 5-6 р). 3 . Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне подбородка. 3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши. 3.2. Исходное положение: (повторить 5 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на уровне					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				груди. Смотрим на картинку, держим корпус прямо. 4.1. Руки на уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать "вот" (повторить 5 р).					
5	"Стройся, не отставай",	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Обрызгаем бельё водой". Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки. Принять исходное	Основные двигательные упражнения. - Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперёд, ходьбы по гимнастической скамейке, ползания на четвереньках между предметами; совершенствовать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы. И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках. Выполнение: медленно поднять руки до уровня	1	

		двигательной деятельности детей.		положение. 2. Исходное положение: сидя, ноги вместе, положить руки на колени. Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу. Принять прямую стойку. Повторить с другой стороны. 3. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками об пол, сказать "прибиваем гвозди". Принять исходное положение. 4. Исходное положение: лежа на		ать координацию движений. 1) Ходьба по гимнастическо й скамейке. 2) Проползти между предметами. 3) Прыжки из обруча в обруч. Малоподвижна я игра "Затейники". Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.	грудной клетки - вдох. Возвращение в исходное положение - выдох. 6-8 раз.		
--	--	----------------------------------	--	---	--	---	---	--	--

				животе, вытянуть руки вперед. Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед. Принять исходное положение.					
6	"Виды ходьбы в строю".	Продолжать развивать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар". И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.	Комплекс общеразвива ющих упражнений с верёвкой. 1. "Вытяни веревку". Исходное положение: ноги слегка открыты, вытя нуть двумя руками веревку, опустить руки вниз. 1-2- вытянутые руки поднять вверх, посмотреть на них. 3-4- принять исходное положение,	Основные двигательные упражнения: - Ползание на четвереньках по горизонтальн ой скамейке.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: продолжать развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать по горизонтали на гимнастическо й скамейке, навыки бега; совершенствов ать координацию движений. 1) Прыжки из обруча в обруч. 2) Проползти по горизонтали на гимнастическо	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Ходьба". Цель: развивать навыки расслабления после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	

				сказать "вниз". 2. "Повороты". Исходное положение: ноги на ширине плеч, вытянуть двумя руками веревку на уровне плеч. 1- поворот на право, вытянуть руки вправо. 2-исходное положение, повторить с левой стороны. 3. "Присесть". Исходное положение: держать двумя руками веревку. 1-2-присесть, спинка прямая, приподнять стопу, держать веревку и вытянуть руки вперед,		й скамейке. 3) Бег. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				голову держать прямо. 3-4-принять исходное положение. 4. "Наклониться ". Исходное положение: ноги на ширине плеч,руки держат веревку на уровне шеи. 1- держа веревку, поднять руки вверх. 2- наклониться вправо. 3- исходное положение. 4- повторить с левой стороны. 5. "Согнуться". Исходное положение: лежа на животе, вытянуть веревку						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				двумя руками. 1-3-выгнуться назад, поднять руки вверх. 4- исходное положение.					
7	"Прыжки с места, вверх".	Продолжать формировать навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носочках, на пятках; навыки прыжка вверх; навыки пролезания в обруч правым боком. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Обрызгаем бельё водой". Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе. Вытянуть руки вперед, сказать "Что?" Посмотреть на суслика. 1.1. Раскрыть ладони, сказать "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 5-6 р). 2. Исходное положение: ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. - Прыжки с места, вверх. - Подлезание в вертикально размоложенный обруч правым боком.	Подвижная игра "Удочка". Цель: развивать умение детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте вверх, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер. Подвижная игра "Как прыгают звери?" Цель: продолжать учить детей действовать по сигналу; имитировать движения зверей.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Дом маленький, дом большой". Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	

				корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка сказать "вот". Смотрим на картинку (повторить 5-6 р). 3 . Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне подбородка. 3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши. 3.2. Исходное положение: (повторить 5 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на уровне					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				грудь. Смотрим на картинку, держим корпус прямо. 4.1. Руки на уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать "вот" (повторить 5 р).					
8	"Закаляйся".	Продолжать развивать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; учить детей катать обручи. Развивать навыки ползания по горизонтальной скамейке. Способствовать развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-	Комплекс общеразвивающих упражнений с верёвкой. 1. "Вытяни веревку". Исходное положение: ноги слегка открыты, вытянуть двумя руками веревку, опустить руки вниз. 1-2-вытянутые	Основные двигательные упражнения. - Катание обруча по прямой. - Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.	Подвижная игра "Кто быстрее дойдет до флажка". Цель: развивать умение детей действовать по сигналу, катить обруч до флажка между предметами. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету. Подвижная	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подыши одной ноздрей". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	

		движений.	гу,у-гу...!	руки поднять вверх, посмотреть на них. 3-4- принять исходное положение, сказать "вниз". 2. "Повороты". Исходное положение: ноги на ширине плеч, вытянуть двумя руками веревку на уровне плеч. 1- поворот на право, вытянуть руки вправо. 2-исходное положение, повторить с левой стороны. 3. "Присесть". Исходное положение: держать двумя руками веревку. 1-2-присесть, спинка		игра "Мышеловка". Цель: упражнять детей в беге, в подлезании, развивать у детей речь.				
--	--	-----------	-------------	--	--	--	--	--	--	--

				прямая, приподнять стопу, держать веревку и вытянуть руки вперед, голову держать прямо. 3-4-принять исходное положение. 4. "Наклониться ". Исходное положение: ноги на ширине плеч,руки держат веревку на уровне шеи. 1- держа веревку, поднять руки вверх. 2- наклониться вправо. 3- исходное положение. 4- повторить с левой стороны. 5.						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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

				стали!"- принять исходное положение. 2. Исходное положение: сесть, упираясь руками об пол, вытянуть ноги вперед. Согнуть колени, прижать к себе колени, вытянуть ноги вперед. 3. Исходное положение: лежа на животе, руки на уровне подбородка. Показать руки и спрятать назад. Плыть как "рыбки". 4. Исходное положение: основная стойка, руки по бокам. Прыжки на месте как воробышки.		й скамейке. 2. Прыжки через кубики, положенные на расстоянии 80 см друг от друга (2 круга). Подвижная игра "Кто быстрее дойдет до флажка". Цель: учить детей действовать по сигналу, катить обруч до флажка между предметами. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

1 0	"Ходьба по бревну".	Продолжать формировать навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами. Способствовать развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений."	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!	Комплекс общеразвивающих упражнений. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Вытянуть руки вперед, открыть и закрыть ладони. 1.2. Исходное положение: повторить 5-6 р. 2. Ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Поставить правую ногу назад, отвести руки назад. 2.2. Исходное положение: повторить с левой стороны 4 р. 3. Исходное	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по бревну с сохранением равновесия. - Хождение по веревке мелкими шагами.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: совершенствовать навыки ходьбы по веревке мелкими шагами, по бревну, навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать координацию движений. 1) Ходьба по веревке мелкими шагами. 2) Ходьба по бревну. 3) Прыжки по кочкам. Малоподвижная игра "У кого мяч?" Цель: развивать у детей внимание, навыки удерживания мяча в двух	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подыши одной ноздрей". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	
--------	---------------------	--	---	--	--	--	---	---	--

				положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 3.1. Стоя на месте, повороты головы вправо. 3.2. Исходное положение: тоже самое повторить с левой стороны 5 р. 4. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне груди. 4.1. Вытянуть руки в стороны. 4.2. Исходное положение: повторить 6 р. 5. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен,р уки внизу. 5.1. Встать		руках.			
--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--

				как пигвины, покружиться вокруг себя. 5.2. Исходное положение: повторить 5 р.					
1 1	"Препятствия на пути".	Продолжать формировать навыки бега на носочках; навыки прыжка на месте. Развивать навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Способствовать развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений."	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение для восстановления дыхания «Рубим дрова» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!	Комплекс общеразвивающих упражнений. 1. Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. Сказать: "Вот какие мы высокие!"- поднять руки вверх, присесть, положить руки на колени. Сказать: "Вот какими мы стали!"- принять исходное положение. 2. Исходное положение: сесть, упираясь руками об	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на месте под ритм. - Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра).	Подвижная игра "Мяч водящему". Цель: развивать навыки ловли мяча, брошенного водящим руками, не прижимая к груди; отрабатывать умения бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Дом маленький, дом большой". Цель: развивать умение детей расслабляться после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	

				пол, вытянуть ноги вперед. Согнуть колени, прижать к себе колени, вытянуть ноги вперед. 3. Исходное положение: лежа на животе, руки на уровне подбородка. Показать руки и спрятать назад. Плыть как "рыбки". 4. Исходное положение: основная стойка, руки по бокам. Прыжки на месте как воробышки.		сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			
1 2	"Играя, проходим через препятствия ".	Учить навыкам бега с высоким подниманием колен; навыкам ходьбы по гимнастической скамейке. Развивать навыки бросания мяча друг другу	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на	Комплекс общеразвива ющих упражнений. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки	Основные двигательные упражнения. - Бег с поднятыми коленями до зрительного сигнала и обратно.	Подвижная игра "Мы весёлые ребята". Цель: развивать умение детей действовать по сигналу, перебегать с	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной	1	

		снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Способствовать развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.	восстановление дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!	опущены вниз. 1.1. Вытянуть руки вперед, открыть и закрыть ладони. 1.2. Исходное положение: повторить 5-6 р. 2. Ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Поставить правую ногу назад, отвести руки назад. 2.2. Исходное положение: повторить с левой стороны 4 р. 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 3.1. Стоя на месте, повороты головы	- Прыжки через препятствия.	одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Игровое упражнение "Гимнасты". Цель: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке.	системы.		
--	--	--	---	--	------------------------------------	--	----------	--	--

				вправо. 3.2. Исходное положение: тоже самое повторить с левой стороны 5 р. 4. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне груди. 4.1. Вытянуть руки в стороны. 4.2. Исходное положение: повторить 6 р. 5. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки внизу. 5.1. Встать как пигвины, покружиться вокруг себя. 5.2. Исходное положение: повторить 5 р.					
1 3	"Перебрасывание мяча".	Формировать навыки ходьбы в	Построение в колонну по одному.	Общеразвивающие	Основные двигательные	Подвижные игры	Построение в колонну.	1	

		колонне по одному, на носочках, на пятках; навыки построения; прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка; навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений."	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с разным темпом. Ходьба. Перестроение в звенья по два. Упражнение для восстановления дыхания "Рубим дрова". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!	упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться на право, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться на лево, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение. (Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены	упражнения. - Прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. - Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя.	"Охотники и зайцы". Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер. Малоподвижная игра "У кого мяч?" Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг; упражнять в игре сообща.	Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.		
--	--	---	---	--	---	---	--	--	--

				вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями; 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
1 4	"Осенние забавы".	Учить детей прыжкам на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); перешагиванию предметов, повороты с мешочком на голове. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений."	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег в разном темпе. Ходьба. Перестроение в звенья по два. Упражнение на восстановления дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у- гу,у-гу...!	Общеразвива ющие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться на право, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться на лево, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение.	Основные двигательные упражнения. - Ходьба с чередованием прыжков. - Перешагиван ие предметов с мешочком на голове.	Подвижная игра "Поспеши, но не урони". Цель. Упражнять детей в беге, в умении бегать с мешочком на голове. Малоподвижна я игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематическо го слуха и точности слухового восприятия.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

				(Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями; 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р)					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
1 5	"Игры осенью".	Формировать навыки бега мелким и широким шагом, навыки ползания по скамейке; навыки перешагивания предметов, повороты с мешочком на голове; Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; бег. Перестроение в звенья по два. Упражнение на воостановления дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку. 1-2- встать на носки, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение: ноги слегка открыты, скакалка	Основные двигательные упражнения. - Бег мелкими и широким шагами. - Ползание по гимнастической доске на животе, подтягиваясь руками.	Подвижная игра "Кто скорее добежит до флажка?" Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет. Малоподвижная игра "Великаны и гномы". Цель: упражнять детей действовать по сигналу.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

			большой шар.	внизу. 1- шаг вправо, поднять скакалку вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять скакалку вверх; 4- исходное положение. Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз. 1-2- присесть, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение. Исходное положение: ноги на ширине плеч, скакалка на плече. 1- повернуть						
--	--	--	---------------------	--	--	--	--	--	--	--

				корпус направо; 2- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать скакалку сзади. Покрутить скакалкой впереди, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.					
1 6	"Ходьба по ребристой доске".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, на носочках, на пятках; навыки построения; навыки ходьбы с изменением направления движения; навыки перешагивания предметов; навыки ходьбы по ребристой доске."	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; бег. Ходьба. Перестроение в звенья по два. Упражнение на восстановления дыхания «Петушок» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-	Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться на право, помахать	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по веревке, лежащей на полу. - Прыжки вверх, перешагивая кубики. - Ходьба по наклонной доске.	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: Упражнять детей в построении в	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера. «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	

			ре-ку!"	листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться на лево, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение. (Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями; 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой,		круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.			
--	--	--	---------	---	--	---	--	--	--

				листья внизу. 3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
1 7	"Прыжки на двух ногах".	Формировать навыки прыжка на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. По сигналу	Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч,	Основные двигательные упражнения. - Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и	Подвижная игра "Кто скорее добежит до флажка?" Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей умение	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Послушаем своё дыхание» Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию,	1	

		2–2,5 метра) правой и левой рукой. Развивать творческие способности воспитанников через различные двигательные умения и навыки.	ходьба на носках, на пятках. Перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у...	корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться на право, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться на лево, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение. (Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями;	левой рукой.	подлезать под предмет. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.	определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.		
--	--	--	---	---	---------------------	---	--	--	--

				2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

1 8	"Лазание по гимнастической стенке".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, навыки бега мелким и широким шагом, лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать навыки прыжка на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), навыки катания мяча.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. По сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания «Запах цветка» Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку. 1-2- встать на носки, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение: ноги слегка открыты, скакалка внизу. 1- шаг вправо, поднять скакалку вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять скакалку вверх; 4- исходное положение. Исходное	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастической стенке чередующимися шагами вверх-вниз.	Подвижная игра "Пожарные на учении". Цель: упражнять детей в прыжках. Малоподвижная игра "У кого мяч?". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	
--------	-------------------------------------	---	--	--	---	--	---	---	--

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

				прыжки на месте двумя ногами.					
1 9	"Катание мяча в ворота".	Продолжать формировать навыки построения в круг;навыки ходьбы по бревну,сохраняя равновесие; навыки катания мяча в ворота. Развивать творческие способности воспитанников через различные двигательные умения и навыки.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. По сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у... Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с "бабочками". 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 1.1. Поднять руки вверх, сделать "ножницы". 1.2. Исходное положение. (Повторить 5 р). 2.Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 2.1. Поднять руки на уровне плеч, двигать руками. 2.2. Исходное положение. (Повторить 6 р). 3. Исходное	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. - Катание мяча в ворота. - Перекатывание по мату в в положении лежа.	Эстафета "Будь ловким". Цель: учить детей прыгать между предметами,не задевая . Развивать выносливость, ловкость. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске,сохраняя равновесие.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

				положение: сесть на пол,ноги врозь, руки по бокам. 3.1. Ноги вместе, обнять себя. 3.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой, руки внизу. 4.1. Держать бабочки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
2 0	"Мы ловкие".	Учить детей навыкам ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; навыкам бега мелким и широким шагом. Развивать навыки прыжка на месте на двух ногах (10	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. Бег мелким и широким шагом. По	Общеразвива ющие упражнения без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди,	Основные двигательные упражнения. - Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Подвижная игра "Не опаздай!" Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера. «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать навыки	1	

		прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя в кругу, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять колени, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу,		переползанием любым способом (прямо или боком). Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.	расслабления после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		
--	--	---	---	--	--	--	---	--	--

				опустить Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.					
2 1	Прыжки с продвижени ем вперед.	Формировать навыки перестроения;навык и прыжка на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Развивать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, перестроение в звенья по два; ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. Бег мелким и широким шагом. По сигналу ходьба на носках,на пятках. Перестроение в круг, из круга в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим:	Общеразвива ющие упражнения без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед на дистанции 2- 3 метра.	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место. Малоподвижна я игра "Эхо". Цель:игра служит для упражнения фонематическо го слуха и точности слухового восприятия.	Построение в колонну. Релаксация “Вибрация”. Цель: развивать умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	

			Ту-ту-у-у-у-у... Перестроение в две колонны.	стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.						
2 2	"Прыжки через предметы".	Формировать навыки перестроения; навыки прыжка перешагивая через	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на	Общеразвивающие упражнения с "бабочками". 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. - Прыжки перешагивая	Эстафета «Будь ловким». Цель: развивать навыки прыжков	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать	1		

		палку. Развивать навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	пятках, по кругу. Перестроение в звенья по два. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И.п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!". Перестроение в две колонны.	положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 1.1. Поднять руки вверх, сделать "ножницы". 1.2. Исходное положение. (Повторить 5 р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 2.1. Поднять руки на уровне плеч, двигать руками. 2.2. Исходное положение. (Повторить 6 р). 3. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, руки по бокам. 3.1. Ноги вместе, обнять себя.	через палку. - Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя.	между предметами, не задевая . Развивать выносливость, ловкость. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: развивать умения детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	навыки управлять своим телом, расслабляться, восстанавливает силы.		
--	--	--	--	---	---	---	---	--	--

				3.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой, руки внизу. 4.1. Держать бабочки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
2 3	"Держи равновесие".	Формировать навыки ходьбы по ребристой доске, сохраняя равновесие; выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра. Развивать на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, по кругу. Бег со сменой ведущего. Ходьба мелким и широким шагом. Перестроение в круг, из круга в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». В шеренге, стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 1.2. Вытянуть руки вперед. 1.3. Согнуть пальцы, в кулак, вращательные движения кистью рук. 1.4. Исходное	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по ребристой доске.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: продолжать развивать умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске; совершенствовать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие навыков плавного, длительного выдоха.	1	

			через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Руки свободны, повороты корпуса в право, влево. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Согнуться, коснуться руками носочков. 2.4. Исходное положение. 3. Подняться на носки. 3.1. Топать попеременно стопами. 3.2. Затем топать носочками. 3.3. Исходное положение.		координацию движений. 1) Ходьба по ребристой доске. 2) Прыжки из обруча в обруч. Игровое упражнение "Кто быстрее?" Цель: упражнять детей быстрому прохождению по ребристой доске.				
2 4	"Соблюдение правильной осанки".	Продолжать формировать навыки ходьбы по гимнастической доске; выбивание кегли с расстояния	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Бег со сменой ведущего.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Исходное	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по доске с поднятыми	Подвижная игра "Воробышки и кот". Цель: упражнять в	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать навыки	1		

		1,5 - 2 метра; навыки бега в разных направлениях. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Ходьба мелким и широким шагом. Перестроение в круг, из круга в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар. Перестроение в две колонны.	положение: основная стойка, руки держат палку. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку вниз, левая рука поднимает палку вверх; 3- вытянуть палку вперед; 4- поменять руки, правая рука поднимает палку вверх; 5- вытянуть палку вперед; 6- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты, согнуть руки, поднять палку на уровне груди. 1-2- нагнуться вперед, коснуться руками пола.	вверх руками.	беге; развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Малоподвижная игра "Сбей кеглю". Цель: добиваться улучшений координаций движений: развивать меткость, внимание, умение предать силу броску.	расслабления, умения восстанавливать силы.		
--	--	--	---	---	----------------------	---	---	--	--

				3-4- исходное положение. Исходное положение: палка на полу, основная стойка. 1- правой ногой сделать вперед шаг (перешагнуть палку); 2- приставить к ней левую ногу; 3- правой ногой сделать шаг назад (перешагнуть палку); 4- левой ногой сделать шаг назад. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на уровне груди. 1- поднять палку вверх;						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять палку вверх; 4- исходное положение. Повторить с левой стороны.					
2 5	"Прыжки между кеглями".	Формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам) ходьба с высоким подниманием колен; ходьба по гимнастической доске, с мячом в руках, меняя положение рук; прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге; навыки бросания мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Развивать навыки умения действовать по сигналу.	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Обрызгаем бельё водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - руки опустить вниз, принять исходное положение (повторить на левой руке 5-6р) 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по гимнастической доске, с мячом в руках, меняя положение рук. 2) Прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге.	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место. Подвижная игра «Сбей кеглю». Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: развивать навыки правильного дыхания.	1	

		Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений		корпус прямой, правая рука держит мяч. 1-2. поднять правую ногу, пропустить мяч в левую руку; 3-4. Исходное положение: (повторить с левой стороны 5-6р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, правая рука держит мяч. 1- сидя, вытянуть руки вперед, взять мяч в левую руку; 2 - Исходное положение (повторить с левой стороны 5-6р) 4. Исходное положение: согнуть		глазомер, силу броска.				
--	--	---	--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--

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

				(повторить 5 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, руки опущены вниз, держат мяч; бросить мяч и поймать его (повторить 5 р) 7. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. По сигналу педагога прыжки на правой и левой ноге.					
2 6	"Пройди через препятствия".	Формировать навыки перебрасывания мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Развивать навыки ходьбы с чередованием бега, навыки бега в разных направлениях.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках.	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать	Основные двигательные упражнения. 1) Бросание мяча двумя руками через препятствие.	Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального	1	

			Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	кулачки, вращательные движения кистями рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты на право, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги..		увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.	возбуждения.		
--	--	--	---	--	--	--	--------------	--	--

				3.2. Затем топтать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
2 7	"Будь ловким".	Учить построению в колонну по одному; непрерывному бегу в медленном темпе в течение 1-1,5 минут. Развивать навыки ходьбы с чередованием прыжков; навыки перебрасывания мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять мяч вверх, сделать ножницы руками. 1.2. Принять исходное положение.(повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Поднять руки на уровне плеч, положит	Основные двигательные упражнения: 1) бросание мяча двумя руками через препятствие.	Подвижная игра "Мяч через сетку". Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками через сетку. Развивать координацию движений, ловкость. Эстафета «Будь ловким». Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая . Развивать выносливость, ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

				ь мяч на плечо. 2.2. Принять исходное положение.(повторить 4-5 р). 3. Исходное положение:сидя на полу, ноги врозь,руки опущены вниз. 3.1. Ноги вместе,руки обнимают себя. 3.2. Принять исходное положение.(повторить 3 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,корпус расслаблен,руки опущены вниз. 4.1. Руки на уровне груди,прыжки на месте. 4.2. Исходное положение.(повторить 3 р)					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

2 8	"Прыжки как пингвины".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; навыки пролезания в обруч; перешагивания предметов, поворотов с мешочком на голове; навыки прыжка как пингвины, с мешочком между ног. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег, бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у. Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - руки опустить вниз, принять исходное положение (повторить на левой руке 5-6р). 2. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. 1-2 - поднять правую ногу, пропустить мяч в левую руку; 3-4 -	Основные двигательные упражнения: 1) пролезание в обруч; 2) перешагивание предметов, с мешочком на голове; 3) прыжки как пингвины, с мешочком между ног.	Подвижная игра «Поезд». Цель: упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	
--------	------------------------	---	--	---	--	--	--	---	--

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

				переложить мяч в левую руку (повторить с левой стороны 5-6р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, мяч в ногах, упираться руками сзади; 1-2 - поднять ноги вверх, прокатить мяч и поймать; 3-4 - исходное положение: выполнять упражнение в среднем темпе (повторить 5 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, руки опущены вниз, держат мяч; бросить						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				мяч и поймать его (повторить 5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. По сигналу педагога прыжки на правой и левой ноге (8р).					
2 9	"Прыжки по-разному".	Формировать навыки бега мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях; лазанья по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево. Развивать навыки построения в колонну по одному. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, лазании, навыков личной гигиены и основ бережливости	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями рук. 1.4. Принять исходное положение.	Основные двигательные упражнения: 1) лазанье с пролёта на пролёт по гимнастической стенке.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом Эстафета «Будь ловким». Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	

		здоровья.	опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты на право, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги.. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.		ловкость.			
3 0	"Играем по правилам".	Формировать навыки прыжка	Построение в шеренгу. Ходьба в	Общеразвивающие	Основные двигательные	Подвижная игра	Построение в колонну.	1	

		вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка, навыки непрерывного бега в медленном темпе в течение 1-1,5 минут. Развивать навыки лазания по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	колонне по одному. Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег. Постепенный переход на ходьбу на носках; непрерывный бег 1,5 мин. в медленном темпе. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух Перестроение в две колонны.	упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - руки опустить вниз, принять исходное положение (повторить на левой руке 5-6р). 2. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. 1-2 - поднять правую ногу, пропустить мяч в левую руку; 3-4 - исходное положение	упражнения: 1) прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.	«Пожарные на учении». Цель: упражнять детей в прыжках. Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.	Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.		
--	--	--	--	---	---	--	---	--	--

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

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

				(повторить 5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. По сигналу педагога прыжки на правой и левой ноге (8р).					
3 1	"Ходьба быстрым шагом".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; ходьба по гимнастической скамейке; навыки прыжка через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); навыки бросания мяча прижимая к груди по баскетбольному.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с левой стороны 5-6р). 2. Исходное положение, корпус	Основные двигательные упражнения: 1) ходьба по гимнастической скамейке; 2) прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров) ; 3) бросание мяча двумя руками, прижимая к груди по баскетбольному.	Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	прямой, руки на пояс; 1 - наклон вправо, положить левую руку на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на пояс; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное положение: (повторить 5р). 4 Исходное положение: сидя на полу, опереться руками сзади; 1 - не сгибаясь, поднять ноги вверх, сделать		служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.				
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

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

				2 - исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе. Считать 1 - 4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя ногами, сделать паузу, повторить 2-3 р.					
3 2	"Как прыгают звери?"	Учить детей бегать по сигналу инструктора; совершенствовать навыки прыжка через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); вверх	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего.	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-	Подвижные игры «Встречные перебежки». Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться,	1	

		с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Обрызгаем бельё водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с левой стороны 5-6р). 2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить левую руку на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное	50 сантиметров) ; 2) вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.	другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений. Подвижная игра «Затейники». Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.	восстанавливать силы.		
--	--	---	---	--	---	--	-----------------------	--	--

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

				упражнение 5р). 6. Исходное положение: лежа на спине, положить руки за голову. 1- поднять правую ногу, коснуться носками левой ноги; 2 - исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе. Считать 1 - 4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				ногами, сделать паузу, повторить 2- 3 р.					
3 3	"Кто водящий?"	Совершенствовать навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки бросания мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Развивать навыки бега по сигналу; навыки прыжка в длину с места, через 4-5 линий. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	Общеразвива ющие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки на месте с поворотами направо, налево; 2) бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд); 3) прыжки в длину с места, через 4-5 линий.	Подвижная игра «Затейники». Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество. Малоподвижна я игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

				флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой). 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
3 4	"Подлезание под веревку".	Формировать навыки перестроения в звенья по два; навыки подлезания под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; учить прыгать на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на	Общеразвива ющие упражнения. 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное	Основные двигательные упражнения: 1) подлезания под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; 2) учить прыгать на	Подвижные игры «Встречные перебежки». Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание,	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

		левой ногой). Совершенствовать навыки хождения по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие.	восстановление дыхания «Обрызгаем бельё водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	положение: (это же упражнение повторить с левой стороны 5-6р). 2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить левую руку на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное положение: (повторить 5р). 4 Исходное	одной ногой (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); 3) хождение по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	быстроту движений. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				положение: сидя на полу, опереть ся руками сзади; 1 - не сгибаясь, поднять ноги вверх, сделать треугольник; 2 - исходное положение: (повторить 5р). 5. Исходное положение: присесть на колени, руки на поясе; 1- повернуть корпус направо, коснуться правой рукой, левой стопы; 2- исходное положение, (повторить 3- 4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 6. Исходное положение:					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

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

				3 р.					
3 5	"Подлезание в обруч".	Формировать навыки ходьбы со сменой ведущего; навыки подлезания в обруч; навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни."	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное	Основные двигательные упражнения: 1) подлезание в обруч; 2) прыжки на месте с поворотами направо, налево.	Подвижная игра "Кто скорее доберется до флажка". Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд,ходить по гимнастическо й скамейке, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету. Малоподвижна я игра "У кого мяч?". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг; упражнять в	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

				положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой). 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, ф лажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают		игре сообщ.				
--	--	--	--	---	--	-------------	--	--	--	--

				флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
3 6	"Лазание по гимнастической стенке".	Формировать навыки прыжка с высоты 20-25 сантиметров; навыки лазания по гимнастической стенке, перехода с пролета на пролет вправо, влево. Развивать навыки бега на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Совершенствовать основные виды	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки с высоты 20-25 сантиметров; 2) лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей в прыжках. Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		движений в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	левой стороны 5-6р). 2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить левую руку на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное положение: (повторить 5р). 4 Исходное положение: сидя на полу, опереться руками		шагами, слушать внимательно звуковой сигнал; развивать быстроту реакции.				
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--

				сзади; 1 - не сгибаясь, поднять ноги вверх, сделать треугольник; 2 - исходное положение: (повторить 5р). 5. Исходное положение: присесть на колени, руки на поясе; 1- повернуть корпус направо, коснуться правой рукой, левой стопы; 2- исходное положение, (повторить 3- 4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 6. Исходное положение: лежа на спине, положить руки за					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				голову. 1- поднять правую ногу, коснуться носками левой ноги; 2 - исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе. Считать 1 - 4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя ногами, сделать паузу, повторить 2-3 р.					
3 7	"Ходьба по наклонной доске".	Продолжать формировать навыки бега в	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по	Общеразвивающие упражнения с	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра «С кочки на кочку»	Построение в колонну. Дыхательное	1	

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

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

				правого носка; 3 - выпрямиться поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согну ть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				носок,поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
3 8	"Сохраняем равновесие".	Формировать навыки перестроения в звенья по два; навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); навыки ходьбы между линиями (расстояние 15 сантиметров). Развивать навыки катания мяча друг другу. Совершенствовать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка	Основные двигательные упражнения: - метание мяча на дальность (не менее 3,5-6,5 м); - ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров).	Игровое упражнение «Не задень». Цель: учить детей проходить между предметами. Закрепить умение действовать по сигналу.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	

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

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

				положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
39	"Мы учимся у друзей".	Продолжать формировать навыки сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу;	Основные двигательные упражнения: - сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; - ходьбы и	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вертушка". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

		сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Совершенствовать навыки перестроение в звенья по два; навыки метания мяча в даль. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на во восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх;	бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров).	полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость. Подвижная игра "Кто дольше не уронит?" Цель: развивать статическое равновесие.			
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

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

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

				стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
4 0	"Ползание на четверенька х".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, меняя направление, координация движений рук и ног, соблюдения правильной осанки; навыки умения действовать по сигналу педагога; навыки прыжка на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); навыки бросания и ловли мяча двумя руками; навыки ползания на четвереньках между кеглями. Закрепить знания о Независимости Республики Казахстан.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две колонны.	Общеразвива ющие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая,накло н вправо; 3 - поднять	Основные двигательные упражнения: - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); - бросание и ловля мяча двумя руками; - ползание на четвереньках между кеглями.	Подвижная игра «Мяч водящему». Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками. Развивать ловкость, глазомер.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

				палку вверх, выпрямиться; 4 -исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу,					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться,кос нуться правого носки; 3 - выпрямиться поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

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

				спине, руки на уровне груди; 1 - согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; в положении лежа выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали, сделать паузу, покрутить еще раз. 6. Исходное положение, руки на поясе, ногами					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				сделать ножницы. 1 - повернуть корпус направо, вытянуть правую руку; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р) 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе, считая от 1 до 4-х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 -ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
4	"Эстафетные	Формировать	Построение в	Общеразвива	Основные	Подвижная	Построение в	1	

2	игры".	навыки перестроения в звенья по три; перестроения в строй; навыки ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на во восстановление дыхания «Гуси» Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя , крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонне.	ющие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз; 1 - руками коснуться плеч,согнуть в кулак; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе; 1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги	двигательные упражнения: - ходьба вверх и вниз по наклонной доске; - бег вверх и вниз по наклонной доске.	игра «Кто скорее до флажка». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание. Подвижная игра "Мы веселые ребята". Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу.	колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		
---	--------	--	---	---	--	---	--	--	--

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

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

				ноге, от 5-до 8 -ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
4 3	"Ползание по гимнастической скамейке".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками,меняя направление, координация движений рук и ног, соблюдения правильной осанки; навыки умения действовать по сигналу педагога; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки ползания по гимнастической	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на воостановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок –	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз; 1 - руками коснуться плеч,согнуть в кулак; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; - хождение по гимнастической скамейке, с мешочком на голове.	Подвижная игра "Не опаздай". Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком). Подвижная игра "Мяч среднему". Цель. Закреплять умения детей	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель:научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

		скамейке на животе, подтягиваясь руками; навыки хождения по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. Расширить знания о новогоднем празднике.	вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонне.	корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе; 1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1 - 2 - вытянуть правый носок, коснуться пола; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; 1 - согнуть колени,		перебрасывать мяч друг другу снизу (из-за головы) на расстоянии 3-4 м. Развивать меткость, быстроту движений, ловкость, умение рассчитывать силу броска мяча.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				обхватить руками, коснуться головой колена; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; в положении лежа выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали, сделать паузу, покрутить еще раз. 6. Исходное положение, руки на поясе, ногами сделать ножницы. 1 - повернуть корпус направо,						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				вытянуть правую руку; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р) 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе, считая от 1 до 4-х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 -ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
4 4	"Прыжки на одной ноге".	Продолжать формировать навыки перестроения в звенья по три; перестроения в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на умение находить	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - прыжки на одной ноге (примерно по	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: совершенствов	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей	1	

		строй; навыки прыжка на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера."	свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на во восстановление дыхания «Гуси» Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя , крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонне.	положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательны е движения кистями рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение.	4-5 раз на правой и левой ноге); - метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.	ать навыки детей в прыжках попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу над коленом вперед. Подвижная игра "Лови-бросай". Цель: закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.	сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
4 5	"Прыжки со скакалкой".	Формировать навыки прыжка с короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха); навыки прыжка на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге). Совершенствовать навыки перестроения в звенья по два, перестроения в строй.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями рук. 1.4. Принять исходное	Основные двигательные упражнения: - прыжки с короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха); - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге).	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: совершенствовать навыки детей в прыжках попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу над коленом вперед. Подвижная игра "Лови-	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

			произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.		бросай". Цель: закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.				
4	"Лазание по	Продолжать	Построение в	Общеразвива	Основные	Подвижная	Построение в	1		

6	гимнастической стенке".	формировать навыки перестроения в круг, затем в строй; навыки ходьбы с чередованием бега,меняя направление; навыки умения действовать по сигналу; навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; навыки метания мяча в вертикальную цель. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	ющие упражнения (без предметов) 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1 - руками коснуться плеч, согнуть в кулак; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги	двигательные упражнения: - лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; - ходьба и перешагивание предметов по гимнастической скамейке; - прыжки на правой и левой ноге между келями с расстоянием 40 см; - метание мяча в вертикальную цель.	игра "Медведи и пчелы". Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.	колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.		
---	-------------------------	--	---	---	--	---	--	--	--

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

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

				от 5-до 8 -ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение. 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
4 7	"Дед Мороз несет подарки".	Формировать навыки ходьбы по бревну; навыки перешагивания через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук; совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному; навыки бега в чередовании с ходьбой.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями рук. 1.4. Принять исходное положение.	Основные двигательные упражнения: - ходьба по бревну; - перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.	Подвижная игра "Шагай через кочки". Цель: развивать функцию равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вертушка" Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

			гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
4 8	"Соревнования на	Учить детей кружиться вокруг	Построение в шеренгу. Ходьба в	Общеразвивающие	Основные двигательные	Подвижная игра "Дружные	Построение в колонну.	1	

	быстроту". себя; перешагиванию через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола; развивать навыки координации движений рук и ног. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	колонне по одному. Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег. Постепенный переход на ходьбу на носках; непрерывный бег 1,5 мин. в медленном темпе. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух Перестроение в две колонны.	упражнения без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться	упражнения: - кружиться вокруг себя; - перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола.	пары". Цель: развивать устойчивое равновесие. Малоподвижная игра "Великаны и гномы". Цель: упражнять детей действовать по сигналу.	Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		
--	--	---	---	--	--	--	--	--

				носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
4 9	"Прыжки в длину".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, по два; на носках; навыки ходьбы между линиями (расстояние 10 сантиметров); навыки прыжка на месте на двух ногах. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках и ползании, навыков личной гигиены и основ бережного здоровья.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз»	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное	Основные двигательные упражнения: - ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров) ; - прыжки на месте на двух ногах.	Подвижная игра «Ловишки». Цель: развивать ловкость, быстроту. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

			В шеренге, стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять		определённое место.				
--	--	--	---	---	--	---------------------	--	--	--	--

				ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
50	"Зимние забавы".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, на носках; навыки бега на носках; учить катать обручи; продолжать формировать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; Бег с высоким подниманием колен.	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить	Основные двигательные упражнения: - катание обруча.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

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

				ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5- 6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3- 4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р).					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
5 1	"Зимние эстафеты".	Продолжать формировать навыки прыжка на месте, на двух ногах. Развивать навыки ходьбы в колонне по одному, на носках; навыки бега на носках; навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.	Основные двигательные упражнения: - прыжки на двух ногах.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

		катания обруча; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	направления движения, "змейкой"; Бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги		реакции, внимание. Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: развивать умение детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.			
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
5 2	"Ползаем змейкой".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному; навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два,	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - прыжки на двух ногах, с продвижением	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: развивать умение детей перебираться с	Построение в колонну. Дыхательное упражнение. «Дом маленький, дом большой».	1	

		стопы; навыки бега на носках; совершенствовать навыки прыжка на двух ногах с продвижением вперед; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба приставным шагом в сторону. Упражнение на во восстановление дыхания ""Гуси"" Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш... Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонны.	корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р).	м вперед.	одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.	Цель: развивать умения детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		
--	--	---	---	--	------------------	---	--	--	--

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

				ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
5 3	"Дорожки на снегу".	Формировать навыки бросания и	Построение в шеренгу.	Общеразвивающие	Основные двигательные	Эстафета «Будь ловким».	Построение в колонну.	1	

		лови мяча друг другу снизу; навыки прыжка на месте двумя ногами. Совершенствовать навыки ходьбы на носках; навыки бега на носках. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; Бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение 5-6 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой коснуться	упражнения: - бросание и ловля мяча друг другу снизу; - прыжки на месте двумя ногами.	Цель: развивать умение детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость. Подвижная игра «Мяч водящему». Задачи: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.	Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.		
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

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

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

				поставить ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 2- исходное положение 3-4- повторить на другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения (повторить 4-5 р). 7. Исходное положение: корпус						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				прямой,ноги врозь,руки держат ленту внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение.(повторить упражнение 8-10 р).					
5 4	"Поиграем в снежки".	Формировать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; навыки ползания на четвереньках по горизонтальной скамейке. Развивать навыки прыжка на месте двумя ногами. Совершенствовать навыки ходьбы на носках; навыки бега на носках. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и	Общеразвива ющие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой,ноги врозь,руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх,сделать волнообразн ые движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной	Основные двигательные упражнения: - ползание на четвереньках по горизонтальн ой скамейке; - прыжки на месте двумя ногами.	Подвижная игра "Не опаздай". Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком). Подвижная игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

			произносим: Ку-ка-ре-ку! Перестроение в две колонны.	стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение 5-6 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой сторон; 5-8 - двигая кистями рук, кружатся вокруг себя (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги		детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке; бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.			
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

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

				волнообразные движения кистями рук; 4 - быстро выпрямиться, спрятать руки назад (повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 1- согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 2- исходное положение 3-4- повторить на другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение:					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения (повторить 4-5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой,ноги врозь,руки держат ленту внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение.(повторить упражнение 8-10 р).					
5 5	"Мы ловче зверят".	Продолжать формировать навыки ходьбы на	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра "Брось за флажок".	Построение в колонну. Релаксация	1	

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

				правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой сторон; 5-8 - двигая кистями рук, кружатся вокруг себя (повторить 5- 6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 1- держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 2 - исходное положение; 3- 4- поменять ногу, повторить упражнение.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

				ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 2- исходное положение 3-4- повторить на другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения (повторить 4-5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				врозь, руки держат ленту внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение (повторить упражнение 8-10 р).					
5 6	"Ходим, прыгаем, ползаем как зверята".	Продолжать формировать навыки бросание мяча из-за головы и ловля его; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку. 1-2- встать на носки, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение: ноги слегка открыты, скакалка внизу. 1- шаг	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча из-за головы и ловля его; - ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

			ре-ку! Перестроение в две колонны.	вправо, поднять скакалку вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять скакалку вверх; 4- исходное положение. Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз. 1-2- присесть, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение. Исходное положение: ноги на ширине плеч, скакалка на плече. 1- повернуть корпус направо;					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				2- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать скакалку сзади. Покрутить скакалкой впереди, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.					
5 7	"Игры о зверятах".	Формировать навыки ходьбы по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; навыки ходьбы с высоким подниманием колена; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствовать навыки бега на носках.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием с другими движениями. Обычный бег. Бег со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р).	Основные двигательные упражнения: - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке; бегать наперегонки. Развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	

			поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая,наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 -исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат	умение соревноваться, передавать эстафету.				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

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

				вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок,поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
5 8	"Мы выносливее птиц".	Формировать навыки построения в колонну по одному, в шеренгу; навыки бега с	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - перебрасыван	Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: продолжать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик».	1	

		высоким подниманием колена; навыки перебрасывания мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра). Учить выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.	внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег. Бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар. Перестроение в две колонны.	положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение 5-6 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2- принять	ие мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра).	учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.	Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		
--	--	---	--	---	--	---	---	--	--

				исходное положение; 3-4- повторить с левой сторон; 5-8 - двигая кистями рук, кружатся вокруг себя (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 1- держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 2 - исходное положение; 3- 4- поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

				вверх, сделать волнообразн ые движения; 2- исходное положение 3- 4- повторить на другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразн ые движения (повторить 4- 5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение (повторить упражнение 8-10 р).					
5 9	"Быстрые и ловкие птички".	Формировать навыки прыжка двумя ногами с продвижением вперед; навыки ходьбы между линиями (расстояние 10 сантиметров). Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; навыки бега с высоким подниманием колена; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку! Перестроение в две	Комплекс общеразвивающих упражнений. 1. "Вертушка". Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки опущены вниз. 1 - вытянуть руки в стороны. 2 - крутить руки на уровне груди, "р-р-р". 3 - вытянуть руки в стороны. 4 - принять	Основные двигательные упражнения: - прыжки двумя ногами с продвижением вперед; - ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров).	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

			колонны.	исходное, сказать "вниз". Крутить руки на уровне медленно, затем ускорить темп (повторить 5 р). 2. "Стучим по коленкам". Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сзади. 1 - 2 - Левой рукой коснуться правой коленки, сказать "хлоп". 3 - 4 - Исходное положение (повторить 5 р). 3. "Вытянись". Исходное положение: сидеть опираясь на						
--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--	--

				стопу, руки на плече. 1 - 2 - приподняться ,вытянуть руки вверх, посмотреть на руки. 3 - 4 - принять исходное положение (4-5 р). 4. "Часики". Исходное положение: ноги скрести, руки на поясе. 1 - наклониться вправо, сказать "тик". 2 - принять исходное положение сказать "так". 3 - наклониться влево,сказать "тик". 4 - принять исходное положение,сказать "так". (6 р). 5.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				"Вертушка". Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки внизу, ходьба вокруг себя 10 - 12 р, прыжки вокруг себя 10 -12р. 4 - 5 р прыжки чередовать с ходьбой. При ходьбе поднять руки вверх, вдох, руки опустить, выдох. "					
60	"Мы группа заботливых"	Формировать навыки бросания мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на внешних	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; обычный бег. Бег замедлением темпа со сменой	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Вытянуть	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча вверх; - об землю и ловля его двумя руками; - прыжки на двух ногах, с	Подвижная игра «Школа мяча». Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

		сторонах стопы; навыки бега с высоким подниманием колена; навыки прыжка с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на во восстановление дыхания «Обрызгаем бельё водой» Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	руки в стороны, поднять, встать на носочки. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: сидя, ноги вместе, положить руки на колени. Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу. Принять прямую стойку. Повторить с другой стороны. 3. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками об пол, сказать "прибываем	продвижение м вперед.	координацию движений, глазомер, ловкость. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			
--	--	---	--	---	------------------------------	--	--	--	--

				гвозди". Принять исходное положение. 4. Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед. Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед. Принять исходное положение.					
6 1	"Бросание мяча двумя руками".	Формировать навыки ходьбы с изменением направления движения, "змейкой", враспынную; навыки перестроения в звенья по два; навыки ходьбы по ребристой доске. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за	Общеразвива ющие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 -	Основные двигательные упражнения: - ходьба по ребристой доске.	Подвижная игра «Мяч водящему». Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту,	Построение в колонну. Дыхательное гимнастика "Каша кипит". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	

		здоровому образу жизни.	другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у... Перестроение в две колонны.	поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди;		точность броска. Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: продолжать учить детей ползанию на четвереньках по наклонной скамейке; бросание мяча в корзину двумя руками; совершенствовать координацию движений. 1) Ползание на четвереньках по наклонной скамейке. 2) Бросание мяча в корзину двумя руками. 3) Бег с высоким подниманием колена.				
--	--	-------------------------	--	--	--	---	--	--	--	--

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

				положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч` (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
6 2	"Ползание на	Продолжать формировать	Построение в шеренгу.	Общеразвивающие	Основные двигательные	Подвижная игра «Горячая	Построение в колонну.	1	

	четверенька х по наклонной скамейке".	навыки ходьбы на внешней стороне стопы; навыки бега с высоким подниманием колена. Развивать навыки ползания на четвереньках по наклонной скамейке. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба приставным шагом в сторону. Упражнение на восстановление дыхания "Гуси". Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш... Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонны.	упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 -	упражнения: - ползание на четвереньках по наклонной скамейке.	картошка». Цель: передача мяча двумя руками, развитие ловкости. Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора.	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

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

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

				обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					
6 3	"Игры с мячом".	Продолжать формировать навыки перестроения в колонну по два; навыки ходьбы на внешней стороне стопы; навыки бега с высоким подниманием колена. Развивать навыки бросания мяча из-за головы и ловля его. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками; 4 - исходное положение	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча из-за головы и ловля его.	Игровое упражнение «Кто лучше прыгнет?» Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать с поворотами направо, налево. Подвижная игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

			стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у... Перестроени ев две колонны.	(повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное		реакции, внимание				
--	--	--	--	---	--	-------------------	--	--	--	--

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

				встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
6 4	"Подлезание в обруч".	Продолжать формировать навыки перестроения в колонну по два; навыки ходьбы приставным шагом	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы;	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус	Основные двигательные упражнения: - прыжки поочередно через 2-3 предмета,	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей	1	

		вперед. Развивать навыки прыжка поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; подлезание под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с	высотой 5–10 сантиметров; - подлезание под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость. Игровое упражнение "Я умею". Цель: учить навыкам ходьбы по ребристой доске.	укреплять мышцы дыхательной системы.		
--	--	--	---	--	---	---	---	--	--

				левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 5. Исходное положение,					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					
6 5	"Прыжки на месте".	Формировать навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки перестроения в шеренгу, в круг. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). По сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две	Общеразвива ющие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 -	Основные двигательные упражнения: - прыжки на месте с поворотами направо, налево.	Подвижная игра "Мы веселые ребята". Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу. Малоподвижна я игра «У кого меч?» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие,	1	

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

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

				7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
6 6	"Эстафета сильнейших".	Продолжать формировать навыки прыжка ноги вместе; навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Побуждать интерес к различным	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с высоким подниманием колен. Упражнение на	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на	Основные двигательные упражнения: - прыжки, поставив ноги вместе; - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	Подвижная игра "Попрыгунчики". Цель: упражнять в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

		национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	во восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух ... Перестроение в две колонны.	голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение		одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше). Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.				
--	--	---	---	---	--	---	--	--	--	--

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

				положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согну ть руки, держат палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок,постав ить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				(повторить 4 р).					
6 7	"Крути педали".	Продолжать формировать навыки бега с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; прыжка с высоты 20–25 сантиметров; подлезание под веревку поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное	Основные двигательные упражнения: - прыжки с высоты 20–25 сантиметров; - подлезание под веревку поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Эстафета с подлезанием. Цель. Закреплять умение детей ползать по-пластунски, координируя движения рук и ног.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

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

				1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, коснуться правого носка; 3 - выпрямиться поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
6 8	"Упражнения для ног".	Формировать навыки ходьбы мелким и широким шагом; навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Развивать навыки прыжка на месте на двух ногах, ноги вместе. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках и ползании, навыков личной гигиены и основ бережного здоровья.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р).	Основные двигательные упражнения: - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Подвижная игра "С мячом под дугой". Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

			продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

				вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согну ть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок,постав ить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
6 9	"Подлезание под веревку".	Формировать навыки прыжка на месте, ноги врозь; навыки подлезания под веревку,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг;	Общеразвива ющие упражнения с маленькими мячами.	Основные двигательные упражнения: - подлезание под веревку,	Подвижная игра "Мыши в кладовой". Цель: закреплять	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина".	1	

		поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Совершенствовать навыки ходьбы мелким и широким шагом.	ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой	поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	умение детей умение подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.	Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие,		
--	--	--	---	---	---	--	--	--	--

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

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

				Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
70	"Лазание по гимнастической стенке".	Продолжать формировать навыки ходьбы	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра «Пожарные на	Построение в колонну. Дыхательная	1	

		враспынную, приставным шагом вперед, в сторону; навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений, равновесие.	одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение:	- лазания по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.	учении». Цель. Упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом (чередующим шагом), не пропуская перекладин, спускаться, не спрыгивая. Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание). Цель: учить детей подлезать под палку, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.	гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.		
--	--	---	--	---	--	---	---	--	--

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

				правого носка; 3 - выпрямиться поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				носок,поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
7 1	"Подлезание под палку".	Продолжать формировать навыки ходьбы в чередовании с бегом, с изменением направления; навыки подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений, равновесие.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой.	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка	Основные двигательные упражнения: - ходьба в чередовании с бегом; - подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание). Цель: учить детей подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается»у Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

			Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С- с-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая,накло н вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 -исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 -						
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

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

				положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
7 2	"Подлезание под веревку".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному и парами; навыки подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой	Основные двигательные упражнения: - подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком	Подвижная игра "Добеги и прыгни". Цель: упражнять в энергичном отталкивании одной ногой в прыжках вверх.	Построение в колонну. Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать	1	

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

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

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

				прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
7 3	"Метание в горизонтальную цель".	Формировать навыки перестроения в звенья по три; навыки ходьбы в чередовании с бегом; навыки прыжка в длину с	Построение в шеренгу. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). По сигналу ходьба на	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги	Основные двигательные упражнения: - прыжки в длину с места не менее 70 сантиметров; - метания в	Подвижная игра "Попрыгунчики". Цель: упражнять в умении прыгать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать умение	1	

		места не менее 70 сантиметров; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	носках, на пятках. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две колонны.	врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение:	горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе - дальше). Подвижная игра «Попади и поймай» Цель: развивать умение бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.	расслабляться после физической нагрузки и восстанавливаться после эмоционального возбуждения.		
--	--	--	---	---	---	---	--	--	--

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

				мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
7 4	"Прыжки в длину".	Продолжать формировать навыки ходьбы с изменением	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Основные двигательные упражнения: - прыжки	Игровое упражнение "Прыгни в обруч".	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика	1	

		направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; навыки прыжки стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад; развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны	стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад.	Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах в движении.	«Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.		
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

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

				1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

7 5	"Метание на дальность".	Продолжать формировать навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Развивать навыки ходьбы с изменением направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; навыки прыжка в длину.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение;	Основные двигательные упражнения: - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	Подвижная игра «Брось за флажок». Цель: упражнять в метании в горизонтальную цель; учить детей выбирать цель, проследивать за движением мяча и оценивать результат. Развивать меткость, глазомер.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	
--------	-------------------------	---	---	--	--	---	--	---	--

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

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

				прыжки на месте (повторить 4 р).					
7 6	"Челночный бег".	Формировать навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой; навыки челночного бега 3 раза по 5 метров. Развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом, с изменением направления, темпа. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у... Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой	Основные двигательные упражнения: - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой; - челночный бег 3 раза по 5 метров.	Подвижная игра «Попади и поймай». Цель: развивать умение бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его. Подвижная игра «Кто скорей?» Цель: развивать навыки быстрого бега.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	

				стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5- 6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5- 6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
7 7	"Прыжки вверх".	Продолжать формировать навыки прыжка вверх с места с касанием предмета, навыки ходьбы по гимнастической доске, сохраняя равновесие; развивать навыки ходьбы враспынную, змейкой, с высоким подниманием колена. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус	Основные двигательные упражнения: - прыжка вверх с места с касанием предмета; - ходьба по гимнастической доске, сохраняя равновесие.	Подвижная игра "Угости белку орешком". Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета; развивать координацию рук и ног при толчке. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

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

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

				обруч` (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
7 8	"Мяч в ворота".	Цель. Продолжать формировать навыки подлезания под дугу правым боком; навыки катания мяча в ворота. Развивать навыки ходьбы враспынную, с высоким подниманием колена, с изменением	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч).	Основные двигательные упражнения: - подлезания под дугу правым боком; - навыки катания мяча в ворота.	Подвижная игра «Закати мяч» Цель: рахвивать умение прокатывать мяч в ворота. Упражнение для профилактики плоскостопия	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: рпзвивать умения детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

		направления.	восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение,		"Часы". Цель: развивать тонус мышц, подтягивающих свод стоп.				
--	--	--------------	---	--	--	--	--	--	--	--

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

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

				стороны (повторить бр).					
7 9	"Перелезани е через бревно".	Формировать навыки прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров); навыки перелезания через бревно. Продолжать развивать навыки бега враспынную, челночног бега 3 раза по 5 метров. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колоне, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш- ш-ш». Перестроение в три колонны.	Общеразвива ющие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх;	Основные двигательные упражнения: - прыжки через 4–5 линий (расстояние между линиями 40– 50 сантиметров) ; - перелезания через бревно.	Подвижная игра "Прыгни через шнур" Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах. Казахская национальная игра «Такия тастамақ». Цель: учить ловкости, быстроте и ориентировке в пространстве.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации “Тишина”. Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

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

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

				прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					
80	"Бег врассыпную".	Продолжать формировать навыки бега врассыпную; навыки бега в разном направлении. Развивать навыки ползания по гимнастической скамейке; навыки перестроения в колонну по три. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Насос». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками,	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч	Основные двигательные упражнения: - ползания по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

			произнести «с-с-с». Перестроение в три колонны.	вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				руками. 1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо,крену ться мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6- 7 р. 4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держат двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение. Повторить 5- 7 р. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держат прямо, поднять мяч над головой.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4-принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его.						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
8 1	"Ходьба по бревну".	Продолжать формировать навыки бега приставным шагом вперед; в разном направлении. Развивать навыки ходьбы по бревну; навыки перестроения в колонну по два, по три. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях,	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в	Основные двигательные упражнения: - бег приставным шагом вперед ; - ходьба по бревну, сохраняя равновесие.	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: учить навыкам ходьбы по бревну, сохраняя равновесие.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

			ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	стороны; 2-поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3-руки в стороны; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1-наклониться к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени,					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

				поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4-принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
8 2	"Перешагивание через набивные мячи".	Формировать навыки перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга. Развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа; побуждать интерес	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Насос».	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить	Основные двигательные упражнения: - перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга.	Казахская национальная игра «Байга». Цель: развитие ловкости и быстроты.	Построение в колонну, итог. Дыхательное упражнение "Вырасти большой" Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		к играм соревновательного характера.	Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с». Перестроение в три колонны.	обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держат прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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

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

				(повторить бр).					
8 3	"Бег парами".	Продолжать формировать навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Развивать навыки бега парами в разном направлении; приставным шагом вперед,меняя направление; бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз» Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки	Основные двигательные упражнения: - бег парами, не расцепляя рук; - метания предметов на дальность.	Подвижная игра "Парный бег". Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

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

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

				врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					
8 4	"Лазание по гимнастичес кой стенке".	Продолжать формировать навыки бега с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать навыки ходьбы с чередованием бега, навыки бега парами. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; Бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки	Общеразвива ющие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх,	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастическ ой стенке вверх-вниз чередующим ся шагом.	Казахская национальная игра «Арқан тартыс». Цель: развитие силы и сплоченности детей. Подвижная игра «Пожарные на учении» Цель: упражнять в лазании по гимнастическо й стенке установленным	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

			поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками.		способом (чередующим шагом), не пропуская перекладин, спускаться, не спрыгивая.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

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

				6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
8 5	" Бег на 50–60 метров".	Продолжать формировать навыки ходьбы в чередовании с бегом; навыки бега на 50–60 метров; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой. Развивать навыки перестроения в круг, в колонну. Воспитывать интерес к выполнению	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 1 - придерживая правым носком поднять	Основные двигательные упражнения: - бег на 50–60 метров; - метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	Подвижная игра «Космонавты». Цель: развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку. 1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямиться; 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 3. Исходное положение: ноги врозь,сесть,п однять скакалку		детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

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

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

				вперед, поставить правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р.					
8 6	"Переход с пролета на пролет".	Формировать навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Закрепить навыки ходьбы в чередовании с бегом, с прыжками. Развивать в подвижных играх навыки бега с ускорением темпа.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; без, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 1 - придерживая правым носком поднять скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

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

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

				принять исходное положение. Повторить упражнение бр. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу, скакалка на полу. Поднять скакалку, прыжки 8-10р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				стороны. Повторить упражнение 5-6р.					
8 7	"Ходьба и бег по наклонной доске".	Продолжать формировать навыки ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз; навыки ходьбы врассыпную; навыки бега в разные стороны. Развивать навыки бега с ускорением темпа; навыки ходьбы в чередовании с прыжками.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 1 - придерживая правым носком поднять скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку.	Основные двигательные упражнения: - ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.	Подвижная игра «Быстро в домик». Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

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

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

				корпус прямой, ноги врозь, руки внизу, скакалка на полу. Поднять скакалку, прыжки 8-10р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р.					
8 8	"Прыжки на одной ноге".	Формировать навыки перестроения в звенья по три,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Основные двигательные упражнения: - прыжки на	Подвижная игра «Салка на одной ноге». Цель:	Построение в колонну. Дыхательное упражнение	1	

		равнение по ориентирам; навыки прыжка на одной ноге; развивать навыки бега в разные стороны; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой. Продолжать формировать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	перестроение в звенья по три; в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 1 - придерживая правым носком поднять скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку. 1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямиться; 4 - принять исходное	одной ноге; - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	упражнять детей действовать по сигналу педагога, прыгать на одной ноге, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.	"Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

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

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

				прыжки 8-10р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р.					
8 9	"Перестроение в звенья по три".	Продолжать формировать навыки ходьбы ребристой доске; навыки бега с ускорением и замедлением темпа; навыки перестроения в звенья по три; развивать навыки бега в разные	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя	Основные двигательные упражнения: - ходьба по ребристой доске.	Подвижная игра "Третий лишний". Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. Малоподвижная игра "Эхо".	Построение в колонну. Релаксация "бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.	1	

		стороны; продолжать формировать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух- чух... Перестроение в три колонны.	руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8- 10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5- 6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу.		Цель: игра служит для упражнения фонематическо го слуха и точности слухового восприятия.				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				(повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
90	"Метания в вертикальную цель".	Формировать навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра; продолжать формировать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги	Основные двигательные упражнения: - метания в вертикальную цель (высота центра	Подвижная игра «Брось за флажок». Цель: упражнять в метании в горизонтальную цель; учить	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы	1	

		навыки ходьбы в колонне с изменением направления, темпа; навыки бега с ускорением и замедлением темпа; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ног, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение:	мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра.	детей выбирать цель, проследить за движением мяча и оценивать результат. Развивать меткость, глазомер. Малоподвижная игра «У кого мяч?» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.	дыхательной системы.		
--	--	--	--	---	--	--	-----------------------------	--	--

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

				мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
9 1	"Перелезание через скамейку".	Формировать навыки перелезания через гимнастическую	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Основные двигательные упражнения: - перелезание	Подвижная игра «Перелет птиц». Цель:учить	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом	1	

		скамейку. Продолжать формировать навыки перестроения в звенья по три, равнение по ориентирам; навыки прыжка на одной ноге; развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.	перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; затем услышав ритм музыки бегут, спина прямая. После бега, во восстановление дыхания. Упражнение на во восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны	через гимнастическую скамейку.	детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие.	маленький, дом большой». Цель: развивать умение детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		
--	--	--	---	--	---------------------------------------	--	---	--	--

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

				1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

9 2	"Физические упражнения".	Формировать навыки бега на 50-60 м. Развивать навыки ходьбы в разном направлении; навыки непрерывного бега в медленном темпе; навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ног, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо,	Основные двигательные упражнения: - бег на 50-60 метров.	Игровые упражнения «Ловишки парами». Цель: учить детей бегать парами, действовать по сигналу. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	
--------	--------------------------	--	--	--	---	--	---	---	--

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

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

				(держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					
9 3	"Прыжки через предметы".	Продолжать формировать навыки прыжка поочередно через 2– 3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; навыки ходьбы по наклонной доске вверх-вниз; перестроения в звенья по три; навыки бега на 50- 60 м. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и	Общеразвива ющие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками	Основные двигательные упражнения: - прыжки над 2-3 предметами высотой 5-10 см; - ходьба вверх-вниз по наклонной доске.	Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту?» Цель: развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках. Малоподвижна я игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

			произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед;	мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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

				6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч` (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
9 4	"Прыжки с короткой скакалкой".	Формировать навыки бега в разных направлениях, бег с ловлей; прыжки с	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - прыжки с короткой	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная	1	

		короткой скакалкой; развитие навыков перестроения в звенья по три, равнение по ориентирам; развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	звенья по три; в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Перестроение в три колонны.	положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-	скакалкой.	детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег враспынную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра «У кого мяч?». Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.	мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		
--	--	--	--	--	------------	--	---	--	--

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

				сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
9	"Бег с	Продолжать	Построение в	Общеразвива	Основные	Подвижная	Построение в	1	

5	ловлей".	формировать навыки челночного бега 3 раза по 5 метров; навыки ходьбы по наклонной доске вверх-вниз; навыки бега с ловлей; навыки перестроения в звенья по три. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; Бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	ющие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 -	двигательные упражнения: - ходьба и бег по наклонной доске; - челночный бег.	игра "Мы веселые ребята". Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		
---	----------	--	---	--	---	---	--	--	--

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

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

				месте (повторить 4 р).					
9 6	"Прыжки с высоты".	Формировать навыки бега в разных направлениях; навыки прыжков с высоты 20–25 сантиметров. Развивать навыки челночного бега 3 раза по 5 метров; навыки ходьбы по наклонной доске вверх-вниз. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба в чередовании с бегом; ходьба с высоким подниманием колена; затем равномерный бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 -	Основные двигательные упражнения: - прыжки с высоты 20–25 сантиметров.	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег враспынную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель:учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	

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

				(повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
9 7	"Бег со сменой ведущего".	Формировать навыки ходьбы в чередовании с другими движениями; навыки бега со сменой ведущего; навыки перелезания через гимнастическую скамейку. Развивать навыки перестроения в звенья по три. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки	Основные двигательные упражнения: - перелезания через гимнастическую скамейку.	Подвижная игра «Дорожка препятствий» Цель: развивать умение детей перелезанию через гимнастическую скамейку;бросанию мяча двумя руками, совершенствовать координацию движений. 1). Перелезание через гимнастическую скамейку. 2). Бросание мяча в корзину двумя руками. 3). Прыжки двумя ногами. Малоподвижная игра «У кого мяч?» Цель: развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Дерево на ветру". Цель:формирование дыхательного аппарата.	1	

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

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

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

9 8	"Перелезание через бревно".	Продолжать формировать навыки ходьбы в чередовании с другими движениями; навыки бега в разные стороны; навыки перелезания через бревно. Развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешней стороне стопы; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с	Основные двигательные упражнения: - бег в разные стороны; - перелезания через бревно.	Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: учить детей перелезанию через бревно; бросанию мяча двумя руками, совершенствовать координацию движений. 1). Перелезание через бревно. 2). Бросание мяча в корзину правой рукой. 3). Бег с препятствиями. Малоподвижная игра "Великаны и гномы". Цель: упражнять детей действовать по сигналу.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	
--------	-----------------------------	---	--	---	---	--	---	---	--

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

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

				Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.					
9 9	"Ходьба по линии".	Формировать навыки ходьбы по линии, сохраняя равновесие; навыки ходьбы с остановкой; навыки бега в разные	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы;	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - ходьба по линии, сохраняя равновесие.	Подвижная игра «Перебежки. Кто сделает меньше шагов?» Цель:	Построение в колонну. Упражнение для релаксации “Тишина”. Цель: развивать умение детей	1	

		стороны; развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешней стороне стопы; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в шеренгу.	прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2- покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение:		упражнять детей в беге с ускорением. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.	сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

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

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

				врозь, положить косички на голову, руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу ; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
100	"Ходьба по сигналу".	Формировать навыки прыжка на одной ноге; навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с	Основные двигательные упражнения:	Игровое упражнение «Перешагни-	Построение в колонну. Дыхательная	1	

		перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Развивать навыки перестроения в звенья по три; навыки ходьбы в чередовании с другими движениями, с остановкой, по сигналу. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5–6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение	- прыжки на одной ноге; - перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.	не задень». Цель: упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы Игровое упражнение «Быстро встань в колонну!» Цель: упражнять в строевом построении, действовать по сигналу.	гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		
--	--	--	---	---	--	---	---	--	--

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

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

				Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.					
101	"Прыжки с поворотами"	Продолжать формировать навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой рукой. Развивать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки	Основные двигательные упражнения: - прыжка на месте с поворотами направо, налево; - метания в горизонтальн	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: упражнять детей в прыжках в продвижением вперед.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает	1	

		навыки ходьбы на носках, с высоким подниманием колена.	Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флажки на	ую цель.	Игровое упражнение «Перешагни-не задень». Цель: упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы.	силы.		
--	--	---	---	--	----------	--	-------	--	--

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

				ть флажки на плечо. 1- нагнуться, коснуться флажком носка; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флажки прямо, опустить; 2- принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				врозь, флажки внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.					
1 0 2	"Повороты в строю".	Продолжать формировать навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) левой рукой; навыки перестроения в звенья по три, повороты направо, налево, кругом в строю. Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, мелким и	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три, по ориентировке, по сигналу; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на	Общеразвива ющие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держат косички двумя руками вперед. 1-2- покрутить косички руками; 3-4-	Основные двигательные упражнения: - метания в горизонтальн ую цель (с расстояния 2–2,5 метра) левой рукой.	Упражнение «Попади в круг». Цель: упражнять в метании в горизонтальну ю цель. Малоподвижна я игра "Тишина". Цель: развивать умение двигаться по сигналу, развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

		широким шагом.	восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу; 2-поднять руки вверх, переложить		слуховые качества.				
--	--	----------------	--	---	--	--------------------	--	--	--	--

				косички в другую руку; 3-опустить руки вниз; 4-принять исходное положение. Повторить с другой рукой. Повторить упражнение 6-8 р. 4. Исходное положение: поставить ноги на уровне стопы, держать косички в правой руке внизу. 1-согнуть левое колено, поднять, снизу переложить косички в другую руку; 2-опустить руки, принять исходное положение. 5. Исходное положение:н						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				оги на ширине плеч, держать косички двумя руками внизу. 1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, косичками коснуться пола; 3- выпрямиться, держать косички впереди; 4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на голову, руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу ;					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				3-левую ногу в сторону; 4-приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
1 0 3	"Стройся, направо!"	Продолжать формировать навыки прыжка в длину с места не менее 70 сантиметров; навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра; совершенствовать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди.	Основные двигательные упражнения: - прыжки в длину с места не менее 70 сантиметров; - метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5	Упражнение «Метко в цель». Цель: упражнять в метании, отрабатывать технику броска мяча в вертикальную цель. Малоподвижна	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика" Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

		навыки перестроения в звенья по три; с поворотами направо, налево, кругом в строю.	во восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	1-2- покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу.	метра) с расстояния 1,5–2 метра.	я игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.			
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

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

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

				ногу в сторону; 2-приставить левую ногу ; 3-левую ногу в сторону; 4-приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
1 0 4	"Ловля мяча при беге".	Продолжать формировать навыки ловли мяча при беге; навыки перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения: - ловля мяча при беге; - перешагивание поочередно	Подвижная игра «Охотник и зайцы». Цель: учить метать мяч в подвижную цель. Малоподвижна	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного	1	

		друга, с разными положениями рук. Совершенствовать навыки ходьбы и бега на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу, у-гу...! Перестроение в три колонны.	флажки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить	через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.	я игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.	выдоха.		
--	--	--	---	--	---	--	---------	--	--

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

				врозь,положить флажки на плечо. 1- нагнуться, коснуться флажком носка; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флажки прямо,опустить; 2- принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.					
105	"Бег с прыжками".	Продолжать формировать навыки перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Совершенствовать навыки бега в чередовании с прыжками; навыки прыжка на месте; навыки бега в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладшки рук в	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в	Основные двигательные упражнения: - перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями	"Игровое упражнение «Кто выше прыгнет?» Цель: упражнять детей в прыжках в высоту, развивать координацию. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель:	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		разные стороны.	небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в три колонны.	стороны; 2-поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3-руки в стороны; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1-наклониться к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени,	рук.	упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.			
--	--	-----------------	---	--	------	--	--	--	--

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

				поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4-принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
106	"Размыкание, смыкание".	Закрепить в игре навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); совершенствовать навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; затем услышав ритм музыки бегут, спина прямая. После бега, во восстановление дыхания. Упражнение на восстановление	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2-	Основные двигательные упражнения: - лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево;	Подвижная игра «Быстро возьми». Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

		перестроения в строй, в круг; размыкание и смыкание круга.	дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Перестроение в три колонны.	покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу;	- метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет.			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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

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

				сторону; 2-приставить левую ногу ; 3-левую ногу в сторону; 4-приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
1 0 7	"Играя, учимся".	Закрепить в игре навыки прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров). Совершенствовать навыки прыжка на месте; навыки бега в разные стороны,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках.	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой	Основные двигательные упражнения: - прыжки через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50	Подвижная игра «Перемена мест». Цель: упражнять детей в прыжках из обруча в обруча, беге по всей площадке.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		навыки бега в чередовании с прыжками. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в три колонны.	рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение.	сантиметров) ; - прыжки на месте.	Малоподвижная игра «У кого мяч?» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.			
--	--	---	---	---	---	--	--	--	--

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

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

				прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
108	"Летние игры".	Совершенствовать навыки перестроения в звенья по три; навыки ходьбы и бега в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба.	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги	Основные двигательные упражнения: - прыжка через 4–5 линий (расстояние между	Эстафета «Не задень» с прыжкам. Цель: упражнять в прыжках змейкой, развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного,	1	

		внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом; навыки прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров).	Упражнение на во восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Перестроение в три колонны.	врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2- покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на	линиями 40–50 сантиметров).	ловкость, внимательность . Малоподвижная игра "Тишина". Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	длительного выдоха.		
--	--	--	---	--	------------------------------------	---	----------------------------	--	--

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

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

				положить косички на голову, руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
							ИТОГО:	108 часов	