

ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая
ясли-сад комбинированного
вида «Шаттык»
С.Д.Жумабекова

Средняя группа «Ласточка»
Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

Педагог: Б.Жумабеков

2022-2023 учебный год

Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

Учреждение образования ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа «Ласточка»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

№	Тема ОД	Цель ОД	Вводная часть, перестроения	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры	Малоподвижные игры, упражнения на дыхание	Количество часов	Дата
1	"Кукла Дана учится ходить в строю".	Формировать умение ходить и бегать в колонне по одному, высоко поднимая колени; координировать в строю движения рук и ног, соблюдая интервал; упражнять в прыжках с места на двух ногах с продвижением вперед; формировать навыки катания мяча в положении сидя; построения в круг. Развивать и координировать двигательную активность и	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр. повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1- группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2- группа сидят друг против	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора. Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?" Цель: развивать умения прыгать на двух ногах, имитируя животных.	Построение в колонну, итог. Дыхательное упражнение "Встряхиваем руки".	1	

		<p>формировать интерес к физической культуре. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр. повторяется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р) 3.2.. Исходное положение (повторить 3р) 4.. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на</p>	<p>друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра. По окончании меняются местами.</p>				
--	--	---	---	---	--	--	--	--

				уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).					
2	"Мы красиво идем в строю".	Развивать навыки свободной ходьбы в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; развивать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая интервал; умение слушать команду и двигаться по сигналу;навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. Координировать двигательную активность и формировать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1 .Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1.Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2.Исходное положение ноги:врозь,корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1.Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1- группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	Подвижная игра «Бегите ко мне». Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении. Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?" Цель: учить прыгать на двух ногах,иммитируя животных.	Построение в колонну,итог. Дыхательная гимнастика «Листочки». Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	1	

		интерес к физической культуре.		<p>"вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр. повторяется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р)</p> <p>3.2.. Исходное положение (повторить 3р)</p> <p>4.. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"</p>					
--	--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

				<p>(повторить 3р). "Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м) - Дети,общеразвива ющие упражнения будем делать с двумя группами.Смотрит е,как надо выполнять упражнения: (показ педагогом техники выполнения упражнения)1груп па прыгает вперед,продвигаяс ь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5- 2метра . По</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>окончании меняем местами.Педагог смотрит за техникой выполнения,делает замечания,подбадр ивает." "Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии1.5-2м) Показ педагогом техники выполнения упражнения.1груп па : прыгает вперед,продвигаяс ь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа :сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5- 2метра . По окончании меняются местами.Педагог</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>смотрит за техникой выполнения,делает замечания,подбадривает." "Основные двигательные упражнения.</p> <p>1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м)</p> <p>Показ педагогом техники выполнения упражнения.Картинка дети прыгают в спорт зале. 1 группа:прыгает вперед,продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа :сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. Два ребенка сели против друг друга, и катают мяч.(на</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				фоне спорт зал).По окончании меняются местами.Педагог смотрит за техникой выполнения,делает замечания,подбадривает.					
3	"Смирно в строю!".	Формировать навыки свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; закрепить навыки прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 2-3 метра; навыки катания мячей друг другу в положении сидя, ноги врозь. Привлекать к совместным подвижным играм,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1.Исходное положение: ноги врозь,корпус прямой, руки вниз. 1.1.Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2.Исходное положение ноги:врозь,корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1.Повороты на право, вытягивая	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1- группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "По ровненькой дорожке". Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному;	Построение в колонну. Дыхательное упражнение: "Встряхиваем пальчики".	1	

		<p>правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр. повторяется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р)</p> <p>3.2.. Исходное положение (повторить 3р)</p> <p>4.. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное</p>	<p>окончании меняются местами.</p>	<p>развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.</p>			
--	--	---	--	------------------------------------	---	--	--	--

				положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).					
4	"В круг вместе с колобком".	Формировать навыки построения в круг и техники прыжка в длину с места; навыки катания мяча с расстояния 1.5-2 метра в положении сидя, в ворота. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию, способствующие укреплению здоровья.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р) 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1- группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2- группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание. Подвижная игра «Догони меня». Цель: развивать умение детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.	Построение в колонну. Дыхательные упражнения "Встряхиваем пальчики "Льем воду".	1	

				<p>(упр.повторяется на левой стороне и 4р) 3.Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз 3.1.Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение:(повторить 4-5р) 3.2.Исходное положение:(повторить 3р) 4.Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходное положение:ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
5	"Построе	Развивать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Малоподвижная	Построение в	1	

	<p>ние в круг".</p>	<p>построения в круг и свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая интервал; умение слушать команду и двигаться по сигналу. Закрепить навыки прыжка в длину; навыки катания мяча в ворота.</p>	<p>колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.</p>	<p>общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 поставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги</p>	<p>двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1- группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.</p>	<p>игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.</p>	<p>колонну. Дыхательную гимнастику "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p>		
--	---------------------	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 выпрямиться. 3-3 поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p>					
6	"Наш веселый круг".	Закрепить навыки прыжка в длину; катания мяча в ворота; во время подвижной игры закрепить навык метания в горизонтальную цель. Развивать физические качества: ловкость, быстроту,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба,	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м).	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: научить детей бегать по кругу, согласовывать свои движения слушая музыку. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Льем воду".	1	

		<p>координацию, способствующие укреплению здоровья.</p>	<p>выравнивание дыхания. Перестроение.</p>	<p>"вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р) 2.Исходное положение: ноги врозь,корпус прямой,держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот","вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение:(повторить 4-5р) 3.2.Исходное</p>	<p>Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1- группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.</p>	<p>детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.</p>			
--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

				<p>положение:(повторить 3р) 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение:ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
7	"Неуклюжий медвежонок".	<p>Формировать навыки ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках. Учить навыкам самостоятельного становления в строй; навыкам ходьбы по наклонной доске и умению ползать в прямом направлении; развивать навыки становления в строй по кругу и из круга</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба, перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2-ая группа выполняет упражнение</p>	<p>Подвижная игра «Поезд». Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.</p>	<p>Подвижная игра "Пройди мышкой, проползи мышкой". Цель: развивать умение детей подлезать под дугу, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать</p>	1	

		<p>обратно в строй; учить детей быстроте и ловкости; воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.</p>	<p>положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное</p>	<p>ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.</p>		<p>им. Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Мох».</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

				положение: (повтор 3 р).					
8	"Ходьба на носках".	Развивать технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению; подвижность, координацию движений, умение реагировать на сигнал воспитателя.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2-ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, использовать всю площадь зала.	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?" Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Мох».	1	

				<p>врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
9	"Ходьба по наклонной доске".	Развивать навыки построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал; развивать умение реагировать на музыку, на сигнал педагога. Закрепить	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, корпус прямой; бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см;	Подвижная игра «Поезд». Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне,	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым	1	

		<p>технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>	<p>положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на</p>	<p>2- ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.</p>	<p>не толкать товарищей, быть внимательными.</p>	<p>и словами. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--	--

				уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
10	"Солнечный Казахстан".	Развивать умение детей ходить в строю друг за другом на носочках; учить навыкам самостоятельного становления в строй, построению в круг и перестроению; учить навыкам ходьбы по бревну; бросанию и ловле мяча; учить детей быстроте и ловкости; воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений (с полотенцами). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня» 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.	Подвижная игра "Мой весёлый звонкий мяч". Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. Подвижная игра "Ой, ужалил". Цель: упражнять в беге в рассыпную, развивать внимание, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве.	Построение в колонну. Игра малой подвижности «Солнышко». Дыхательное упражнение "Вот, как солнышко встает".	1	

				<p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
11	"Круглое как солнышко".	Развивать навыки построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал; развивать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, бег.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог	Подвижная игра "Бегите к флажку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал,	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

		<p>умение реагировать на музыку, на сигнал педагога. Закрепить технику ходьбы по бревну; навыки бросания и ловле мяча. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>	<p>Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.</p>	<p>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 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:</p>	<p>показывает 1-группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>выполнять бег враспынную, использовать все пространство зала. Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, внимание.</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>(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).</p>					
12	"Ходьба по бревну".	Закрепить технику ходьбы по бревну; навыки бросания и ловле мяча. Учить детей организованности, самостоятельности, умению поддерживать дружеские	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер,	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

		<p>взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p>на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.</p>	<p>положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное</p>	<p>группы, педагог показывает 1-группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>координацию движений и ловкость.</p> <p>Подвижная игра "Ой, ужалил".</p> <p>Цель: упражнять в беге враспынную, развивать внимание, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
13	"Покатились яблоки".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного становления в строй; построения в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с высоким	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3	Подвижная игра "Полосатый мячик". Цель: закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?" Цель: развивать умение ходить в заданном направлении, развивать умение	1	

		<p>круг; развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Формировать культурно-гигиенические навыки и начальные представления о здоровом образе жизни.</p>	<p>подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.</p>	<p>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 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.</p>	<p>метра. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>беге.</p>	<p>сохранять равновесие. Дыхательное упражнение Катилось яблоко мимо сада, мимо града".</p>		
--	--	---	---	---	--	--------------	--	--	--

				<p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
14	"Мяч в кругу".	Развивать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного становления в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на	Подвижная игра "Поймай комара". Цель: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.	Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить	1	

		<p>строй; построения в круг. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.</p>	<p>высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.</p>	<p>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 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</p>	<p>расстояние 2–3 метра. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятие.</p> <p>Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Паровозик".</p>		
--	--	--	---	---	---	--	--	--

				<p>вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
15	"Мой веселый, звонкий мяч".	Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх. Закрепить навыки захватывания мяча	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Гуси летят». Цель: укреплять	1	

		<p>двумя ногами, катания мяча сидя-стоя. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.</p>	<p>носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.</p>	<p>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 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,</p>	<p>вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Стой". Цель: упражнять детей в беге, в ловле мяча, меткости.</p>	<p>физиологическое дыхание у детей.</p>		
--	--	---	---	---	---	---	---	--	--

				<p>поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
16	"Волшебный подарок осени".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному,	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Катилось яблоко мимо	1	

		<p>самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; ходьбы по наклонной доске. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.</p>	<p>ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.</p>	<p>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 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:</p>	<p>ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе: хождение по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "У медведя во бору". Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.</p>	<p>сада, мимо града".</p>		
--	--	--	---	---	--	--	---------------------------	--	--

				<p>выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: лежачее, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
17	"Щедрая осень".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Любопытный	1	

		<p>носках , пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; ходьбы по наклонной доске. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.</p>	<p>одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.</p>	<p>положение:сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходно е положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол.</p>	<p>головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1- группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе:хождение по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>по наклонной доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.</p>	ёжик".		
--	--	---	---	--	---	---	--------	--	--

				<p>3-2 Выпрямиться.</p> <p>3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол.</p> <p>3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками.</p> <p>4-1 Легкие прыжки на месте.</p> <p>4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p>					
18	"Капельк и дождя".	Продолжать развивать технику метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; закрепить навыки ходьбы по наклонной доске. Учить умению сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.</p> <p>1. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч.</p> <p>1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой.</p> <p>1-2 Оставить обруч на плечо, через голову.</p> <p>1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>2. Исходно е</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p> <p>2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах,</p>	<p>Подвижная игра "Солнышко и дождик".</p> <p>Цель игры: учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу.</p> <p>Игра повторяется 2р.</p>	<p>Малоподвижная игра "Пузырь".</p> <p>Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.</p> <p>Колыбельная "Пушистые облачка".</p>	1	

			<p>положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу.</p> <p>2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову.</p> <p>2-2 Исходное положение: повторить (3-4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени.</p> <p>3-1 Поворот на право, положить обруч на пол.</p> <p>3-2 Выпрямиться.</p> <p>3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол.</p> <p>3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками.</p> <p>4-1 Легкие прыжки на месте.</p> <p>4-2 Исходное</p>	<p>продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2</p> <p>группе: хождение по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>		<p>Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				положение: (повторить 3-4 р).					
19	"Ценность хлеба".	Учить ходить в колонне по одному на носках, пятках. Формировать навыки ходьбы по бревну; бросании и ловле мяча; развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "У медведя во бору". Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	

				<p>колених.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
20	"Круглы й каравай".	Учить ходить в колонне по одному на носках, пятках; формировать навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросания и ловле мяча. Развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с 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	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу. Подвижная игра "Найди себе пару". Цель: развивать у детей умение выполнять	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	

		ПОЗИТИВНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ.		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 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		движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительност ь.			
--	--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

				<p>расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
21	"Всемирно нужен хлеб".	Закрепить навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросание и ловлю мяча. Развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках,	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и	Подвижная игра "Лови, бросай и не роняй". Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра «Догони меня». Цель: учить детей быстро действовать по	Построение в колонну. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	

			перестроение.	<p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на</p>	ловли мяча.	сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.			
--	--	--	---------------	---	-------------	--	--	--	--

				месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
22	"Скачет по дорожке воробышек".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Учить навыкам самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Развивать навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Формировать культурно-гигиенические навыки и начальные представления о здоровом образе жизни.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение:(повтор 4р). 3. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Катание мяча друг другу в положении сидя, ноги врозь Дети делятся на две группы, педагог показывает.	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место. Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятия.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Кошка".	1	

				<p>сидя,ноги врозь,мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
23	"Мы любим прыгать".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1.Исходное положение:сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя Дети делятся на две группы, педагог	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.	Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, способствовать сохранению здоровья детей.	1	

		<p>остановкой. Развивать навыки прыжка, с продвижением вперед; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.</p>	<p>колонну с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямиться. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное</p>	<p>показывает.</p>	<p>Подвижная игра "По ровненькой дорожке". Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.</p>			
--	--	--	--	---	--------------------	---	--	--	--

				положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
24	"Веселый воробей".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг. Закрепить навыки прыжка с продвижением вперед; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя Дети делятся на две группы, педагог показывает.	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место. Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание,	Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	

				<p>положение:(повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя,ноги врозь,мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>		зрительное восприятие.			
25	"Щедрый петушок"	<p>Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках.</p> <p>Развивать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Лазание по наклонной лестнице.</p> <p>2). Прыжки на двух ногах с продвижением</p>	<p>Подвижная игра "Зайка беленький".</p> <p>Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах.</p>	<p>Малоподвижная игра "Летает – не летает".</p> <p>Цель: развивать реакцию, вестибулярный аппарат, внимание.</p>	1	

		<p>земле; навыки построения в круг, небольшими группами и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.</p>	<p>подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное</p>	<p>вперед, обручи.</p>		<p>Дыхательная гимнастика "Петушок". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. И. п. стоя ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая произносим «Ку-ка-ре-ку». Повторить 3 раз</p> <p>Ходьба в колонне (10-15 сек).</p>		
--	--	--	---	---	------------------------	--	---	--	--

				<p>положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
26	"Мы спортивные ребята".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	Подвижная игра "Проползи – не задень". Цель: развивать координацию движений, быстроту реакции; упражнять в беге, подлезании.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: развивать умение детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым	1	

			<p>Перестроение.</p> <p>положение: (упр.повторяется 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p>			<p>и словами. Дыхательная гимнастика "Петушок". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>Ходьба в колонне (10-15 сек).</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

				<p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
27	"Лазание по наклонной лестнице".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Лазание по наклонной лестнице.</p> <p>2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.</p>	<p>Подвижная игра "Паучок".</p> <p>Цель: учить детей лазать по наклонной лестнице; увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу.</p>	<p>Малоподвижная игра "Кто пройдет тише".</p> <p>Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Хомячок".</p> <p>Цель: развитие способности вдоха носом, плавного,</p>	1	

			<p>врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр. повторяется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне</p>			ДЛИТЕЛЬНОГО ВЫДОХА.		
--	--	--	---	--	--	------------------------	--	--

				<p>груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).</p>					
28	"Мчатся машины"	<p>Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки ползания под дугу; технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле. Воспитывать первоначальные навыки самообслуживания, представления о здоровом образе жизни.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая</p>	<p>Основные двигательные упражнения. 1). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, в обруч.</p>	<p>Подвижная игра "Птички и кошка". Цель: упражнять в мягком прыгивании, приземлении на полусогнутые ноги; в умении вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры.</p>	<p>Малоподвижная игра "Светофор".Цель: развивать умение двигаться по сигналу, развивать реакцию, внимание. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.</p>	1	

				<p>руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р)</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
29	"Крепче держим руль".	Формировать навыки построения в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам); ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. Развивать навыки вползания под гимнастическую палку на четвереньках.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание на четвереньках по прямой, подлезание под гимнастическую палку.	Подвижная игра "Автомобили". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег в рассыпную, использовать все пространство зала.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тону мышц, подтягивающих свод стоп. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка".	1	

				<p>повторить (3-4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени.</p> <p>3-1 Поворот на право, положить обруч на пол.</p> <p>3-2 Выпрямиться.</p> <p>3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол.</p> <p>3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками.</p> <p>4-1 Легкие прыжки на месте.</p> <p>4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p>					
30	"Улицы нашего города".	Продолжать развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки свободной ходьбы по деревянным доскам. Закрепить навыки ползания под дугу;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии.	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга,	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать	1	

		<p>прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.</p>	<p>подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.</p>	<p>1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходно е положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямиться. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол.</p>	<p>2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см.</p>	<p>начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.</p>	<p>их согласовывать свои движения с произносимым и словами.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Паровозик". Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, «чух-чух-чух». Остановка «ту-тууу». До 30 секунд.</p>		
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

				<p>3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками.</p> <p>4-1 Легкие прыжки на месте.</p> <p>4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).</p>					
31	"Серый зайчик".	<p>Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; лазания по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск. Учить навыкам самостоятельного построения в круг, из круга в строй.</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с перезодом в бег.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног.</p> <p>2). Лазание по наклонной гимнастической доске.</p>	<p>Подвижная игра "Бегите ко мне".</p> <p>Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей внимание.</p>	<p>Малоподвижная игра "Зайка серый умывается".</p> <p>Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, используя всю площадь зала.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Ветер".</p>	1	

		Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.		<p>руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
32	"Прыгай выше".	Продолжать формировать навыки бега с	Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих упражнений с	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "С кочки на кочку".	Малоподвижная игра "Мяч в кругу".	1	

		<p>выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Формировать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с перезодом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и</p>	<p>1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Прыжки в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров</p>	<p>Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.</p>	<p>Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учиться ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.</p> <p>Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки» Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.</p>		
--	--	---	---	--	--	--	---	--	--

				<p>произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
33	"Свободный бег".	<p>Развивать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; навыки построения в круг, небольшими группами и всей группой (с помощью педагога,</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с перезодом в бег.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p> <p>2). Прыжки в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров</p>	<p>Подвижная игра "Воробушки и кот".</p> <p>Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место.</p> <p>Бег и прыжки.</p>	<p>Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы".</p> <p>Цель: способствовать тону мышц, подтягивающего свод стоп.</p> <p>Релаксация "Вибрация".</p> <p>Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.</p>	1	

		по зрительным ориентирам).		<p>прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
--	--	----------------------------	--	---	--	--	--	--	--

34	"Колобок".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой, "змейкой", обходя предметы; навыки бега с одной стороны площадки на другую; лазания по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск. Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.	Подвижная игра "Бегите ко мне". Цель: упражнять детей в беге, развивать умение бегать по сигналу в одном направлении, внимание.	Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть". Цель: развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	1	
----	------------	--	---	--	--	--	---	---	--

				<p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
35	"Быстрее , выше, сильнее".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Развивать навыки ползания в прямом направлении между	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: ноги на ширине ступни, основная стойка. Встать напротив друг друга, держатся за руки. 1-1- руки в стороны, сказать "Отлично!". 1-2 - поднять руки вверх,ноги на	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении на	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышцы подтягивающих свод стоп. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель:	1	

		<p>расставленными предметами "змейкой". Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.</p>	<p>ширине плеч; руки в стороны, сказать: "Отлично!" - вернуться в исходное положение, повторить 3р. 2. ноги на ширине плеч, встать спиной друг к другу, вытянуть руки вперед. 2-1 - при вытянутых руках вперед поворот на право, сказать "Улыбнись!" " 2-2 - поворот на лево, сказать "Улыбнись!" Вернуться в исходное положение(повторить 4 р). 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, встать на расстоянии вытянутой руки; 3-1- Держась за руки, сказать "прыгаем как мячики!";</p>	<p>расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.</p>		<p>формирование дыхательного аппарата.</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--	--

				3-2- Вторая пара держится за руки, говорит "прыгаем как мячики!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 р).					
36	"Ползание "змейкой".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Развивать навыки ползания в прямом направлении между расставленными предметами "змейкой". Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: развивать умение детей бегать по кругу, согласовывать свои движения слушая музыку.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

				<p>положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
37	"Медведь в спячке".	Формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подноманием	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за	Подвижная игра "Медведь". Цель: приучать детей внимательно слушать, бегать и выполнять и другие действия	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного,	1	

		<p>направление; навыки ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.</p>	<p>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 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</p>	<p>другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.</p>	<p>в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве. Эстафета «Пограничник». Цель: развивать умение детей подлезать под дугу; быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.</p>	<p>длительного выдоха.</p>		
--	--	---	---	---	---	--	----------------------------	--	--

				<p>вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
38	"Мишка, Мишка, лежебока!".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне	Подвижная игра "Медведь". Цель: приучать детей внимательно слушать, бегать и выполнять и	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его	1	

		<p>другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантиметров. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.</p>	<p>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 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,</p>	<p>по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.</p>	<p>другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве.</p>	<p>то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Снегопад". Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.</p>		
--	--	--	---	---	---	--	---	--	--

				<p>поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
39	"Ходьба, меняя направление".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя,</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Бег с выполнением определенных</p>	<p>Подвижная игра "Найди свой цвет".</p> <p>Цель: учить детей быстро действовать по</p>	<p>Релаксация "Вибрация".</p> <p>Цель: учить умению расслабляться, стать</p>	1	

		<p>интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантиметров. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.</p>	<p>высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.</p>	<p>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 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:</p>	<p>заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.</p>	<p>сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. 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.</p>	<p>уверенным, бодрым.</p>		
--	--	--	--	---	--	--	---------------------------	--	--

				<p>выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: лежачее, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
40	"Независимый Казахстан".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: 1) Бег с выполнением	Эстафета «Передай флажок». Цель: воспитывать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение	1	

		заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по гимнастической скамейке. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.	определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	коллективные навыки, умение брать, держать, передавать мяч двумя руками, Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: развивать навыки ходьбы по гимнастической скамейке.	"Шагом марш!" Встать прямо, ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.		
41	"Моя Родина - Казахстан".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить	Основные двигательные упражнения: 1) Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование	Эстафета "Передай флажок". Цель: развивать умения держать, передавать и брать флажок одной рукой; развивать внимание, реакцию, умение	Построение в колонну. Релаксация. "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка" Примерно какие есть скинь. Цель: развивать	1	

		меня направление. Учить ходить по гимнастической скамейке. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй.	в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.	движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	играть в команде, сопереживать. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: развивать умения детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.	умение детей правильно дышать, уметь расслабляться.		
42	"Я-чемпион"	Учить навыкам катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота, бросание мяча двумя руками от	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на	Подвижная игра "Полосатый мячик". Цель: закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышц, подтягивающих	1	

		<p>груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.</p>	<p>пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>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 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.</p>	<p>носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Катание мячей в ворота (друг другу) с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 3. Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.</p>	<p>беге.</p>	<p>свод стоп. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>		
--	--	--	--	--	--	--------------	---	--	--

				<p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
43	"Новый год, новый свет!".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Самолет". Цель: развивать умение правильно		

		<p>координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.</p>	<p>другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.</p>	<p>равновесие. Игровое упражнение "Пойдем по мостику". Цель: упражнять в равновесии (ходьба по бревну, сохраняя равновесие).</p>	<p>дышать.</p>		
44	"Чудеса нового года".	<p>Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба,</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение.</p>	<p>Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.</p>	<p>Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину. Малоподвижная игра «Зайка серый</p>	<p>Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.</p>	1	

		скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Закрепить навыки построения в круг. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.		умывается» . Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.			
45	"Праздник во дворе".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Воспитывать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать равновесие. Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. Подвижная игра "Принеси игрушку".	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	

		волевые качества, быстроту, ловкость.		сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.		Цель: упражнять детей в ходьбе, беге.			
46	"Новый мяч".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по бревну. Закрепить навыки построения в круг. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6-8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 в положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Быстрая ходьба по бревну.	Игровое упражнение "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Летят мячи".	1	

				3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.					
47	"Бросание мяча в цель".	Продолжать формировать навыки катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами. 1. Исходное положение: ноги врозь, руки держат атласную ленту, вытянуть руки. 1-1 Поднять руки, помахать влево, вправо (повторить 6-8 р). 1-2 Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать атласные ленты. 2-1 Сесть на пол, положить атласные ленты на плечо; встать, положить атласные ленты на пол (4-5 рет кайталау). 2-2 .Исходное положение. 3. Взять в одни руки атласные	Основные двигательные упражнения. 1). Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель, вдаль.	Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	

				ленты, прыжки на месте 20-30 сек.					
48	"Быстрая ходьба".	Закрепить навыки катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 в положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4–5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.	Основные двигательные упражнения. 1). Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель, вдаль.	Подвижная игра "Шире шагай". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, с промежуточным шагом. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	
49	"Скользи м на санях".	Формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю,	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба	Подвижная игра "Догони меня (бег)". Цель: приучать	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку".	1	

		<p>круге (по зрительным ориентирам) ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад с высоким подниманием колен; прыжки с ноги на ногу, прямой галоп. Развивать навыки умение действовать по сигналу. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги</p>	<p>приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.</p>	<p>детей бегать легко, на носках; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу. Подвижная игра "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, отталкиваясь от пола. Научить детей организованности, самостоятельности; воспитания интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>	<p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .</p>		
--	--	--	---	--	---	--	---	--	--

				<p>врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
50	"Мы любим кататься"	<p>Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп. Привлекать к совместным</p>	<p>Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен.</p> <p>2). Прыжки с ноги на ногу, прямой</p>	<p>Подвижная игра "Через ручеек".</p> <p>Цель: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.</p> <p>Подвижная игра "Попади в круг".</p> <p>Цель игры:</p>	<p>Подведение итогов.</p> <p>Релаксация "Вибрация".</p> <p>Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.</p>	1	

		<p>подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</p>	<p>галоп.</p>	<p>упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.</p>			
--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--

				<p>3.2.Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1.Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2.Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
51	"Наш веселый каток".	<p>Формировать навыки бега в разных направлениях; навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).</p>	<p>Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен.</p> <p>2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.</p>	<p>Подвижная игра "Бегите к флажку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег в разных направлениях.</p> <p>Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть". Цель: развитие</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.</p>	1	

			<p>быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p>		<p>воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе.</p>			
--	--	--	---	---	--	---	--	--	--

				4.1.Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 4р).					
52	"Танцуют снежинки".	Формировать навыки бега в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2.Исходное положение.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разных направлениях, в быстром темпе (до 10 – 20 метров). 2). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	Подвижная игра "Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место.	Дыхательная гимнастика "Пружинка". Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в И.п: (вдох). Повторить 6-8 раз.	1	

				<p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками.</p> <p>2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
53	"Кругом	Формировать	Построение в	Комплекс	Основные	Игровое	Упражнение	1	

	<p>белым-бело".</p>	<p>навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки сохранения равновесия при ходьбе, по веревке лежащей на полу. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю (по зрительным ориентирам).</p>	<p>шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p>	<p>двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально на полу. 2). Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.</p>	<p>упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учиться ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора.</p>	<p>для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.</p>		
--	---------------------	--	---	---	--	--	---	--	--

				<p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
54	"Веселые танцы".	Продолжать формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки лазанья под дугой. Развивать навыки	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально на полу. 2). Ползание на	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: развивать умение детей	1	

		<p>построения в строю, находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Воспитывать волевые качества.</p>	<p>колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять</p>	<p>четвереньках, подлезание под дугу. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.</p>	<p>в пространстве, развивать фиксацию взора.</p>	<p>расслабляться, восстанавливать силы.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	---	--	--

				<p>руки вверх, встряхнуть погремушками.</p> <p>3.2.Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1.Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2.Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
55	"Ленивый мишка".	<p>Продолжать формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).</p> <p>Развивать навыки бросания мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх; навыки сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке.</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам).</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами.</p> <p>1. Исходное положение:ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Бросание мяча двумя руками от груди вверх.</p> <p>2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия.</p> <p>Дети делятся на две группы, педагог показывает технику, объясняет.</p>	<p>Подвижная игра "Попади в круг".</p> <p>Цель: развивать умения метать по сигналу мячом в центр большого круга, лежащего на полу, обруча.</p> <p>Малоподвижная игра "Кто пройдет тише".</p> <p>Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение</p>	<p>Дыхательное гимнастика "Каша кипит".</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>И.п: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди.</p> <p>Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и</p>	1	

		<p>Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное</p>		<p>сохранять равновесие.</p>	<p>выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.</p>		
--	--	--	--	---	--	------------------------------	---	--	--

				положение: (повтор 3 р).					
56	"Мишка любит спать".	Закрепить навыки бега в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; навыки хождения по прямой дорожке. Воспитывать волевые качества.	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. 2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия.	Подвижная игра "Догони меня". Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.		1

				<p>врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
57	"Следы зверей".	<p>Формировать навыки бега в быстром темпе (до 10 – 20 метров); лазания под дугой. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед,</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами.</p> <p>1. Исходное положение:ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров).</p> <p>2). Лазанье под дугой.</p>	<p>Подвижная игра «Двигаемся как животные».</p> <p>Цель: учить детей подражать движениям животных, четко выражая в том или ином основном виде движений; развивать общую группу мышц, отзывчивость,</p>	<p>Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина".</p> <p>Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.</p>	1	

			<p>приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на</p>		<p>эмоциональность. Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры; развивать у детей ловкость и умение пролезать под дугу.</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
58	"Птицы-наши друзья".	Продолжать формировать навыки подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); навыки метание в вертикальную цель правой и левой рукой; совершенствовать двигательные умения и навыки.	Построение в шеренгу. Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам); ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров). 2). Метание в горизонтальную цель, вдаль.	Подвижная игра: "Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место. Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Дыхательная гимнастика «В лесу». Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	

				<p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
59	"Поможем птицам зимой".	Продолжать формировать навыки бега в быстром темпе; навыки метания в вертикальную цель правой и левой рукой; воспитывать положительный настрой к занятиям по физической	Построение в шеренгу. Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам);	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение:</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).</p> <p>2). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Подвижная игра "Сбей кеглю".</p> <p>Цель: Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.</p> <p>Малоподвижная игра "Пузырь".</p> <p>Цель: научить</p>	<p>Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку".</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>Вдох – руки вверх,</p> <p>Выдох – руки</p>	1	

		культуре.	<p>ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение:</p>		<p>детей становится в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.</p>	<p>вниз, произнося звук ф .</p>		
--	--	-----------	---	--	--	--	----------------------------------	--	--

				<p>(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).</p>					
60	"Снегирь".	Продолжать формировать навыки; навыки метания в горизонтальную цель, вдаль; развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение	Построение в шеренгу. Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в вертикальную цель правой и левой	Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише".	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги	1	

		действовать по сигналу воспитателя, внимание.	ориентирам); ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 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	рукой.	Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз		
--	--	---	--	--	--------	---	---	--	--

				<p>положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
61	"Ходьба приставным шагом".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед; прыжки с ноги на ногу, прямой галоп; навыки метания мяча в горизонтальную	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп. 2). Метание мяча в горизонтальную цель.	Упражнение по профилактике плоскостопия «Катание мячика ногами попеременно». Цель: развивать мышцы стопы, координацию.	Упражнение на дыхание «Дудочка». Воздух мы сейчас вдохнём, В дудку мы дудеть начнём. И.П. ноги вместе, руки	1	

		<p>цель. Развивать двигательную активность детей, интерес к физической деятельности.</p>	<p>на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.</p>	<p>вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное</p>		<p>Подвижная игра "Ежик". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, использовать всю площадь зала.</p>	<p>вдоль туловища. 1 – вдох, подняться на носки руки через стороны поднести к губам. 2 – выдох с произнесением «ду-у-у», вернуться в исходное положение: (4 раза)</p>		
--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

				<p>положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
62	"Катание мяча в ворота".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед; навыки бега в разных направлениях; навыки метания мяча в горизонтальную цель. Развивать двигательную активность детей, интерес к физической	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Метание мяча в горизонтальную цель.	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.	Построение в колонну по одному. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе.	1	

		<p>деятельности.</p>	<p>одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.</p>	<p>положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р).</p>			<p>Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз</p>		
--	--	----------------------	---	---	--	--	--	--	--

				<p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
63	Свернувшийся в клубок ежик".	Учить детей ходьбе приставным шагом вперед; прыжкам с ноги на ногу; бросанию мяча в даль. Продолжать формировать навыки бега в разных направлениях. Координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному.</p> <p>Бег с разным темпом, ходьба.</p> <p>Выравнивание</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение ноги:</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>2). Бросание мяча вдаль.</p>	<p>Подвижная игра "Быстрый мяч".</p> <p>Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Вырасти большой".</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>И.п: стоя прямо, ноги вместе.</p> <p>Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на</p>	1	

			<p>дыхание.</p> <p>врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр. повторяется на левой стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне</p>			<p>всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!</p> <p>Повторить 4-5 раз</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

				<p>груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
64	"Я - будущий солдат".	<p>Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; ходьбе приставным шагом назад; через подвижные игры развивать навыки бросания мяча вдаль, в горизонтальную цель.</p>	<p>Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь,корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на</p>	<p>Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в высоту через веревку, приземляясь двумя ногами. 2). Бросание мяча вдаль.</p>	<p>"Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Самолет,лети!" Цель: приучать детей согласовывать свои движения с произносимыми словами.</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Самолет". Цель: развивать умение правильно дышать.</p>	1	

			<p>право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
65	"Аэродром".	Учить детей навыкам лазанья под дугой; ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Совершенствовать через подвижные игры навыки бега в разных направлениях. Воспитывать устойчивый интерес к физической культуре.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, затем бег враспынную. Построение в колонну, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р).	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом назад. 2). Ползание на четвереньках, подлезание в обруч, расположенного вертикально на полу.	Подвижная игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катанию мяча прямо в цель.	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	

				<p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
66	"Буду летчиком".	Формировать навыки бега в разных направлениях; метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Развивать двигательную активность детей, интерес к физической	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному,	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Ползание на четвереньках по прямой, лазание дугу.	Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную,	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	

		<p>деятельности.</p>	<p>затем бег враспышную. Построение в колонну, перестроение.</p>	<p>вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне</p>		<p>подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>			
--	--	----------------------	--	---	--	---	--	--	--

				груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
67	"Крутим педали".	Учить детей ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад; лазанью по гимнастической стенке. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога, внимание.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча в положении сидя. 2). Ходьба "змейкой" между расставленными предметами.	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентироваться в пространстве. Упражнение "Велосипед". Цель: развивать ловкость, выносливость, и умение выполнять упражнение правильно. И.П.: лёжа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются в пол. "Кручение педалей".	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Насос". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	1	

				<p>положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
68	"Едем, едем на велосипеде".	Продолжать формировать навыки метания в горизонтальную цель правой рукой; навыки вползания в дугу. Развивать навыки бега в разных направлениях. Учить действовать по сигналу педагога. Прививать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по кругу. Прыжки на месте; ноги вместе - ноги врозь. Бег с переходом в	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мешком. 1. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке. 1.1. Поднять руки вверх, передать мешочек в другую	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Лазание по гимнастической стенке.	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

		интерес к занятиям по физической культуре.	ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	руку над головой и.п. 1.2. Повторить (4-5 раз.) 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы. 2.1. присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» 2.2.Присесть, взять мешочек, сказать «Вот!» Повторить (4-6 раз.) 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь. 3.1. Наклониться, положить мешочек между ног у носочков. 3.2. Исходное положение: наклониться, взять. Повторить(5-6 раз.) 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади. 4.1. Ноги вместе,		всей группой, использовать всю площадь зала. . Подвижная игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катание мяча прямо в цель.			
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Повторить (5-6 раз.) 4.2. Встать, прыжки на месте. Мешочек в одной руке.					
69	"Велосипед".	Продолжать формировать навыки ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами; навыки метания в даль в положении сидя. Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по кругу. Прыжки на месте; ноги вместе - ноги врозь. Бег с переходом в ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и	Основные двигательные упражнения. 1). Метание в горизонтальную цель правой рукой. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу.	Подвижная игра "Воробышки в гнездышках". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, перешагивание через обруч, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	1	

		волевые качества, быстроту, ловкость.		произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта,		развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.			
--	--	---------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

				прознести "вот"(повторить 3р).					
70	"Закаляйся!".	Продолжать формировать навыки ходьбы прямой дорожке, сохраняя равновесие; навыки ходьбы приставным шагом вперед; приставным шагом назад. Развивать навыки бега в разных направлениях; навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча друг другу в положении сидя. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза. Подвижная игра "Через ручеек". Цель: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п. стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.	1	

				<p>на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>					
71	"Прыгаем как кенгуру".	Формировать навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки метания в горизонтальную цель, вдаль правой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед; приставным шагом назад, руки на поясе. 2). Ходьба по прямой дорожке между двумя параллельными линиями.	Подвижная игра "Принеси игрушку". Цель: упражнять детей в ходьбе, беге. Подвижная игра «Кот и воробышки» Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Тихая спокойная музыка. Колыбельная "Пушистые облачка".	1	

			<p>Бег с разным темпом, ходьба.</p> <p>Выравнивание дыхания.</p>	<p>(упр.повторяется 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p> <p>2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное</p>		<p>стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).</p>					
72	"Здоровый образ жизни".	<p>Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки метания в даль в положении сидя; навыки прыжка двумя ногами, продвигаясь вперед. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).</p>	<p>Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному.</p> <p>Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.</p> <p>1. Исходное положение: основная стойка.</p> <p>1.1. Вытянуть руки в стороны, поднять - опустить.</p> <p>2. Исходное положение: согнуть руки, лечь корпусом вниз.</p> <p>2.1. Вытянуть руки вперед, показать шишки; смотреть прямо, положить шишки на плечо.</p> <p>3. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Метание в горизонтальную цель, вдаль правой рукой.</p> <p>2). Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.</p>	<p>Подвижная игра "Обезьянки".</p> <p>Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра "Прокати и догони".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, прокатывать мяч правой и левой рукой, выполнять</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Упражнение для релаксации "Тишина".</p> <p>Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.</p>	1	

		Воспитывать интерес к физическим упражнениям.		положение: руки в стороны, левая на спину. Поднять руки и ноги одновременно, коснуться руками стопы. 3.1. Исходное положение. 4. Исходное положение: основная стойка. 4.1. Взять в руки шишки, легкие прыжки на месте. Ходьба на месте.		бег в прямом направлении.			
73	"Стойкость - это сила".	Формировать навыки сохранения равновесия при ходьбе по дощечкам. Развивать навыки ходьбы приставным шагом вперед. Во время подвижной игры закрепить навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее. Воспитывать волевые качества.	Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег, ходьба. Выравнивание дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя,	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание по наклонной доске. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Подвижная игра "Поезд". Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать, быть внимательными. Подвижная игра "Коршун и	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.	1	

			<p>ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками.</p> <p>2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки</p>	<p>птенчики".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
74	"Прыгни высоко".	<p>Формировать навыки бега в быстром темпе (10-20 метр); навыки ловли мяча двумя руками. Развивать навыки сохранения равновесия при ходьбе по дощечкам.</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному.</p> <p>Бег с разным темпом, ходьба.</p> <p>Выравнивание дыхание.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками.</p> <p>2.2. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Ходьба по дощечке.</p> <p>2). Ходьба приставным шагом вперед.</p>	<p>Подвижная игра "Быстро в домик".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.</p> <p>Малоподвижная игра "Пузырь".</p> <p>Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с</p>	<p>Релаксация "Вибрация".</p> <p>Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.</p>	1	

			<p>положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>		произносимыми словами.			
--	--	--	---	--	------------------------	--	--	--

75	"Смелый как ласточка".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки прыжка в высоту, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); построения в круг, из круга в строй.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Бега в быстром темпе (10-20 метр). 2). Ловля мяча двумя руками.	Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей ловить мяч брошенный педагогом и бросать его обратно. Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	
----	------------------------	---	---	--	---	---	--	---	--

				<p>(повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
76	"Бежит ручей".	Учить детей навыкам катания мяча в горизонтальную цель. Развивать через подвижные игры навыки быстрого бега;	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание в прямом направлении 4-6 м. 2). Прыжки в глубину (с высоты	Подвижная игра "Через ручеек". Цель: развивать умения в ходьбе по огороженной поверхности, развивать	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. сидя или лежа на полу,	1	

		<p>навыки бега в разном направлении. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>	<p>подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.</p>	<p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги</p>	<p>15–20 сантиметров).</p>	<p>чувство равновесия.</p> <p>Подвижная игра "Лягушки-попрыгушки". Цель: упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.</p>	<p>ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".</p>		
--	--	--	---	--	----------------------------	--	---	--	--

				<p>вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
77	"Весенние ручки".	Продолжать формировать навыки прыжка двумя ногами(ноги вместе). Развивать навыки быстрого бега, ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога, внимание.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.</p> <p>1.1. Поднимают шары в верх, машут руками.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>2. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Бег в разном направлении по сигналу.</p> <p>2). Катание мяча в горизонтальную цель.</p>	<p>Подвижная игра "Мыши и кот".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег, враспынную, использовать всю площадь зала.</p> <p>Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?".</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Волна".</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>И.п.сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.</p> <p>На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно</p>	1	

			<p>положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.</p> <p>2.1. Поворот на право, машут шарами.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Поворот на лево, машут шарами.</p> <p>2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте.</p>	<p>Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.</p>	<p>возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-и-и-з"".</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--

				4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
78	"Чистый родник".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом направлении 4-6м; катание мяча в положении сидя; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег. 2). Прыжки двумя ногами(ноги вместе).	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.	Построение в колонну. Релаксация."Бу бенчик". Колыбельная "Пушистые облачка".	1	

				<p>положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p>					
79	"С праздником Наурыз!"	Продолжать учить навыкам построения в строю, находить свое место в строю. Развивать навыки прыжка двумя ногами (ноги вместе). Познакомить детей с национальной игрой "Ақшамшық".	Построение в колонну по одному. Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. Бег в непрерывном медленном	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Бег по кругу, держась за руки. 2). Ползание в прямом направлении 4-6м.	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: упражнять действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, ориентироваться в пространстве. Подвижная игра	Дыхательная гимнастика "Дерево на ветру". Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п. сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках,	1	

			<p>темпе (в течение 50-60 сек.), затем темп музыки увеличивается дети бегут быстрее. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.</p>	<p>положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p>		<p>"Мы топаем ногами". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег по кругу.</p>	<p>ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

				4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
80	"Весеннее равноденствие".	Продолжать формировать сохранение равновесия при ходьбе по веревке. Развивать навыки быстрого бега. Привить интерес к национальным играм.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Построение в строй: находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). 2). Прыжки двумя ногами (ноги вместе).	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала. Малоподвижная казахская игра "Ақшамшық". Цель: развивать внимательность и умение действовать по сигналу.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель:учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

				<p>положение: (повторить 4-5 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p>					
81	"Наурыз-начало года".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.</p> <p>1.1. Поднимают</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Быстрый бег.</p> <p>2). Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.</p>	<p>Подвижная игра "Перетягивание каната".</p> <p>Цель: развитие силы, ловкости, выносливости, двигательных и коммуникативных способностей.</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Дыхательное упражнение "Вырасти большой".</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>	1	

		<p>соблюдая интервал, меняя направление;навык и ползания в прямом</p>	<p>разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.</p>	<p>шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх,машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4.Исходное положение: ноги</p>		<p>Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.</p>	<p>ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повторить 3р).</p>					
82	"Мы умелые ребята".	<p>Продолжать формировать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра.</p> <p>Развивать навыки построения в строй, навыки катания мяча в горизонтальную цель.</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, бег со сменой темпа.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания.</p> <p>перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают пластиковые шары двумя руками.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: повороты направо,</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки с места на двух ногах через веревку, лежащую на полу.</p> <p>2). Ползание по наклонной доске.</p>	<p>Подвижная игра "Мыши в кладовой".</p> <p>Цель: упражнять детей выполнять бег в рассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Малоподвижная игра "По ровненькой дорожке".</p> <p>Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Надуй шарик".</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>И.п. ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из</p>	1	

			<p>встряхивают пластиковыми шарами.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают пластиковыми шарами.</p> <p>2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть пластиковыми шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное</p>		пространстве.	шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш».		
--	--	--	--	--	---------------	---	--	--

				положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
83	"Прыжки с ноги на ногу".	Продолжать формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Развивать навыки прыжка с ноги на ногу. Закрепить основные двигательные упражнения во время подвижной игры.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений 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.	Основные двигательные упражнения. 1). Метание мяча на расстоянии 1-1,5 метра. 2). Катание мяча в горизонтальную цель По команде дети за педагогом бегают в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у- х-х-х»! Повторить 4-5 раз.	1	

				<p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>держат руками вниз.</p> <p>4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
84	"Танцуем Айголек"	<p>Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки прыжка в высоту, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); лазания по наклонной лестнице.</p> <p>Продолжать учить навыкам построения в круг, из круга в строй.</p> <p>Привлекать к совместным подвижным играм,</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному.</p> <p>Бег, ходьба.</p> <p>Выравнивание дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Ходьба приставным шагом назад по прямой.</p> <p>2). Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>По команде идут за педагогом приставным шагом вперед, затем приставным шагом назад в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.</p>	<p>Подвижная игра "Веселые прыжки".</p> <p>Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу.</p> <p>Игра малой подвижности "Найди свой цвет".</p> <p>Цель: упражнять в умении ориентироваться в пространстве, находить соответствующий цвет.</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Упражнение для релаксации "Тишина".</p> <p>Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.</p>	1	

		правилам позитивных взаимоотношений.		<p>опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя,</p>					
--	--	--------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

				<p>ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
85	"Космонавты - наша гордость".	Продолжать учить навыкам ходьбы с высоким подниманием колен. Развивать навыки быстрого бега (10-20 метр). Совершенствовать навыки вползания в дугу. Воспитывать интерес к физической деятельности.	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки на двух ногах через веревку.</p> <p>2). Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен.</p>	<p>Подвижная игра "Самолеты".</p> <p>Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.</p> <p>Игровое упражнение "Кенгуру".</p> <p>Цель: отрабатывать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Пузырики".</p> <p>Дети делают глубокий вдох через нос, надуют «щёчки» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторяют 2-3р.</p>	1	

				<p>головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
86	"Космические чудеса".	<p>Продолжать совершенствовать навыки прыжка двумя ногами; навыки ходьбы с высоким подниманием колен. Развивать навыки катания мяча двумя руками. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Быстрый бег (10-20 метр).</p> <p>2). Подлезание под дугу.</p>	<p>Подвижная игра "Быстро в домик".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.</p> <p>Подвижная игра "Кролики".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух</p>	<p>Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина".</p> <p>Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.</p>	1	

			<p>флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>		<p>ногах с продвижением вперед, бег враспынную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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).					
87	"Волшебный космос".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений 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	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки двумя ногами. 3). Катание мяча двумя руками в "воротца".	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентироваться в пространстве. Подвижная игра "Птица и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.	1	

			<p>вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение:</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				(повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
88	"Земля-наш общий дом".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке; подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Привл	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с 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:	Основные двигательные упражнения 1). Ходьба по прямой с мешочком на голове, сохраняя равновесие. 2). Прыжки на двух ногах через веревку с продвижением вперед.	Подвижная игра "Кот и мыши", Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга; упражнять в беге с ловлей. Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторяем 4-5р	1	

		екать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.		поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: 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					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>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).</p>					
89	"Берегите нашу планету!"	<p>Формировать навыки прыжка двумя ногами (ноги врозь); навыки метания мяча через сетку. Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. - Исходное положение: ноги врозь, руки вниз. - вытянуть руки в стороны - руки на уровне груди произнести: "р-р-р" - руки в стороны - исходное положение: произнести "вниз". - крутить руки на уровне груди. "Стучим по коленкам". - Исходное положение: ноги</p>	<p>Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки двумя ногами (ноги врозь). 2). Метание мяча через сетку правой и левой рукой.</p>	<p>Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: Совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать остроту зрения.</p>	<p>Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p>	1	

				<p>на ширине плеч, руки сзади. 1-2- наклоны в право, постучать по коленке. 3-4- Исходное положение: наклоны влево, постучать по коленке. "Поглаживание". - Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. - Поглаживать правой ногой левую ногу. 3-4 р. - 4-5 р. Исходное положение. "Смотрим на носочки". - Исходное положение: сидя на коленках, руки на поясе (сзади, на плечах). - 1-2- повернуться назад, посмотреть на пятки. - 3-4- исходное положение.</p>					
90	"В колыбели	Продолжать формировать	Построение в колонну по	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные	Подвижная игра "Быстрый мяч".	Построение в колонну.	1	

	Матери-Земли".	<p>навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; навыки бега в рассыпную. Развивать равновесие и координацию.</p>	<p>одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>упражнений 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 положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок</p>	<p>упражнения. 1). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2). Бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу.</p>	<p>Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога. Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать меткость, глазомер, навыки метания предмета в горизонтальную цель.</p>	<p>Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.</p>		
--	----------------	---	--	--	--	---	--	--	--

				<p>держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
91	"Почки	Закреплять навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная игра	Дыхательная	1	

	<p>на веточках".</p>	<p>построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней; соблюдения правил в играх.</p>	<p>колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>общеразвивающих упражнений с полотенцами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на</p>	<p>двигательные упражнения.</p> <p>1). Ходьба по наклонной доске(высота 20-30см).</p> <p>2). Метание в вертикальную цель в прыжке вверх.</p>	<p>"Попади в круг". Цель: развивать умение бросать мяч в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.</p> <p>Подвижная игра "Лови, бросай, не роняй". Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.</p>	<p>гимнастика "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п: стоя или сидя, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».</p>		
--	----------------------	--	---	---	--	---	--	--	--

				<p>спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
92	"Яблоня под нашим окном".	<p>Закреплять навыки быстрого бега (10-20 метр); навыки ходьбы по веревке, сохраняя равновесие.</p> <p>Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен. Воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу (умение находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).</p> <p>2). Ползание одним боком в обруч, расположенного вертикально на</p>	<p>Подвижная игра "Воробышки в гнездышках".</p> <p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, перешагивание через обруч, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала.</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Вырасти большой".</p> <p>Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.</p> <p>Выдыхая,</p>	1	

			<p>Перестроение.</p> <p>положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное</p>	<p>полу.</p>	<p>Подвижная игра "Поезд".</p> <p>Цель: упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.</p>	<p>произносить «у-х-х-х-х».</p> <p>Повторяем 4-5р</p>		
--	--	--	--	--------------	--	---	--	--

				положение: (повтор 3 р).					
93	"Веточка тополя".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по наклонной доске высотой 20-30см; навыки метания в цель с подпрыгиванием; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней; соблюдения правил в играх.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег (10-20 метров). 2). Ходьба по веревке, сохраняя равновесие.	Подвижная игра "Автомобили". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег в рассыпную, использовать все пространство зала. Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

				<p>врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
94	"В кругу друзей".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки прыжков в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); навыков сохранения равновесия при ходьбе по прямой	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза),	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».</p> <p>1.2. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки в плоский обруч, лежащий на земле.</p> <p>2). Ходьба с мешочком на голове по прямой, сохраняя равновесие.</p>	<p>Подвижная игра "Поезд".</p> <p>Цель: развивать умение детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в строю.</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница".</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>	1	

		<p>дорожке; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>	<p>построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на</p>		<p>Подвижная игра "Бег в обруче". Цель: развивать умение двигаться в паре, в обруче, развивать умение координировать движения с товарищем.</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
95	"Вместе дружная семья".	Закрепить навыки бега в рассыпную; навыки подлезания под дугу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с 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 положение: то же	Основные двигательные упражнения. 1). Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра. 2). Прыжки с ноги на ногу, двумя ногами.	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей в умении ловить мяч брошенный педагогом и бросать его обратно.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

			<p>выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
96	"Мы - дружкой сильны".	Развивать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра; навыки прыжка с ноги на ногу, двумя ногами. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р).	Основные двигательные упражнения. 1). Бег враспынуно, построение с колонну или круг по сигналу. 2). Подлезание под дугу на четвереньках.	Эстафета "Пограничник". Цель: развивать умение детей подлезать под дугу; быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. Подвижная игра "Птички". Цель: упражнять детей в умении действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п: ребёнок сидит «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок	1	

				<p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>			<p>произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.</p>		
97	"Защитники Отечества".	Закрепить навыки медленного бега (50-60сек.); прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); развивать навыки бросания мяча вдаль.	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки	Основные двигательные упражнения. 1). При ходьбе остановка и приседание по сигналу. 2). Метание мяча по вертикальной цели с подпрыгиванием.	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие. Тише, тише, тишина!	1	

			<p>подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение</p>	<p>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 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).</p>		<p>Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.</p>	<p>Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>					
98	"С чего начинается Родина".	Закрепить навыки медленного бега (50-60сек.); влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; развивать двигательную активность детей, интерес к физической	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений с цветами. 1. Исходное положение: ноги слегка открыты, корпус прямой, руки держат цветы. 1-1 - не сгибая рук,	Основные двигательные упражнения. 1). Медленный бег (50-60сек.) с переменой направления по сигналу. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15-20	Подвижная игра "Кот и воробышки". Цель: упражнять детей выполнять прыжки с высоты. Подвижная игра "Быстро в домик".	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п. стоя прямо, ноги вместе.	1	

		<p>деятельности.</p>	<p>высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.</p>	<p>поднять в верх, помахать. 1-2 - опустить руки, плавные движения рук. 1-3 - исходное положение (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз. 2-1 - левую ногу вперед, поворот корпуса вправо, круговые движения кистями рук; правую ногу вперед, поворот корпуса налево, круговые движения кистями рук. 2-2 - исходное положение (повторить 3-4 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, положить двумя руками цветы на колени. 3-1 - руки в стороны, приседание. 3-2 - выпрямиться.</p>	<p>сантиметров).</p>	<p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.</p>	<p>Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.</p>		
--	--	----------------------	---	---	----------------------	---	---	--	--

				<p>3-3 - руки в стороны, приседание. 3-4 - исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,руки на уровне груди. 4-1 - легкие прыжки на месте. 4-2 - исходное положение (повторить 3-4 р).</p>					
99	"Вместе дружная семья".	<p>Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал,меняя направление; навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен: метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; навыки построения в строю,</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с цветами. 1. Исходное положение: ноги слегка открыты, корпус прямой, руки держат цветы. 1-1 - не сгибая рук, поднять в верх, помахать. 1-2 - опустить руки, плавные движения рук. 1-3 - исходное положение (повторить 4-5 р). 2. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения. 1). Медленный бег (50-60сек.) со сменой направления по сигналу. 2). Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.</p>	<p>Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность</p>	<p>Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать</p>	1	

		<p>находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p>	<p>быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.</p>	<p>положение: прямая стойка, руки вниз. 2-1 - левую ногу вперед, поворот корпуса вправо, круговые движения кистями рук; правую ногу вперед, поворот корпуса налево, круговые движения кистями рук. 2-2 - исходное положение (повторить 3-4 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, положить двумя руками цветы на колени. 3-1 - руки в стороны, приседание. 3-2 - выпрямиться. 3-3 - руки в стороны, приседание. 3-4 - исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, руки на</p>	<p>движения.</p>				
--	--	--	---	---	------------------	--	--	--	--

				уровне груди. 4-1 - легкие прыжки на месте. 4-2 - исходное положение (повторить 3-4 р).					
10 0	"Весенние цветы".	Закрепить навыки бега в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений 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). Бег по сигналу в заданном направлении и в рассыпную. 2). При ходьбе остановка и приседание по сигналу.	Подвижная игра "У медведя во бору." Цель: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения; упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение.	1	

			<p>положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
10 1	"Бабочки проснулись".	Закрепить навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; навыки бега непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.); лазанья под дугу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, 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	Основные двигательные упражнения. 1). Бег непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.). 2). Подлезание под дугу на четвереньках.	Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег враспынную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп. И.п.: стоя. Стрелки в часиках живут И по кругу всё	Дыхательная гимнастика "Одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.	1	

				<p>положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить.</p> <p>5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.</p>		<p>идут. Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.</p>			
10 2	"В поле за цветами"	<p>Закрепить навыки бега в разном направлении; прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); Развивать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.</p> <p>1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук.</p> <p>2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять колени, встать, руки сзади.</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).</p> <p>2). Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра.</p>	<p>Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора.</p> <p>Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение</p>	<p>Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.</p>	1	

			<p>друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>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.</p>		<p>сохранять равновесие.</p>			
10 3	"Едет трактор".	<p>Закрепить навыки бега, соблюдая интервал, меняя направление; в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки вползания в обруч, расположенного</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, друг за другом, на носках. Бег со сменой темпа в медленном (50-60сек) и быстром темпе.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают</p>	<p>Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз. 2). Прыжки в плоский обруч, лежащий на полу.</p>	<p>Подвижная игра "Цветные автомобили". Цель: развивать зрительное внимание; ориентацию в пространстве; формировать потребность в двигательной активности. Подвижная игра</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Насос". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется –</p>	1	

		<p>вертикально на полу, лазанья под дугой, влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать желание заниматься физической культурой.</p>	<p>Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>пластиковые шары двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают пластиковыми шарами. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают пластиковыми шарами. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять</p>		<p>"Солнышко и дождик". Цель: развитие ходьбы и бега.</p>	<p>выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p>		
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

				<p>руки вверх, встряхнуть пластиковыми шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
10 4	"Труд весной".	Закрепить навыки бега непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; метания мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Построение в колонну по одному по сигналу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками.</p> <p>1.2. Исходное</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Подлезание в обруч боком, расположенного вертикально на полу.</p> <p>2). Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Игровое упражнение "Попади в круг".</p> <p>Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.</p>	<p>Построение в колонну.</p> <p>Релаксация "Бубенчик".</p> <p>Цель: развивать умения детей расслабляться, восстанавливать силы.</p>	1	

		<p>позитивных взаимоотношений.</p>	<p>подниманием колен, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.</p>	<p>положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>		<p>Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп. Исходное положение: стоя Стрелки в часах живут, И по кругу всё идут. Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.</p>			
--	--	------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

				<p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
10 5	"Мы любим трудиться".	Закрепить навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. Развивать навыки бега в рассыпную; навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Построение в колонну по одному по сигналу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.</p> <p>1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук.</p> <p>2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять колени, встать, руки сзади.</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками</p>	<p>Основные двигательные упражнения.</p> <p>1). Бег в рассыпную, построение в круг (в колонну) по сигналу.</p> <p>2) Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.</p>	<p>Подвижная игра "Обезьянки".</p> <p>Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра "Воробушки и автомобиль".</p> <p>Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Волна".</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>И.п.сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.</p> <p>На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение.</p> <p>Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-</p>	1	

				<p>носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку.</p> <p>4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить.</p> <p>5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.</p>			и-и-з"".		
10 6	"Закаляе мся летом".	Закрепить навыки бега соблюдая интервал, меняя направление; в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь), в глубину (с	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают пластиковые шары двумя руками.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по прямой с остановками в приседании на корточки по сигналу. 2). Прыжки в длину с места.	Подвижная игра "Кошка и мыши". Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей. Игровое упражнение "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно	1	

		<p>высоты 15–20 сантиметров); навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать желание заниматься физической культурой.</p>	<p>медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают пластиковыми шарами. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают пластиковыми шарами. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть</p>		<p>на двух ногах, с продвижением вперед.</p>	<p>сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш».</p>		
--	--	--	---	---	--	--	---	--	--

				<p>пластиковыми шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
10 7	"Лето, лето ты какого цвета?".	<p>Продолжать развивать навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп; навыки бросания мяча двумя руками через сетку.</p> <p>Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, друг за другом, на носках.</p> <p>Бег со сменой темпа в медленном (50-60сек) и быстром темпе.</p> <p>Ходьба с выравниванием дыхания.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.</p> <p>1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук.</p> <p>2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять колени, встать, руки сзади.</p>	<p>Основные двигательные упражнения</p> <p>1). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.</p> <p>2). Бросание мяча двумя руками через сетку от груди.</p>	<p>Упражнение "Мяч через сетку".</p> <p>Цель: упражнять в бросании мяча через сетку, учить действовать по сигналу.</p> <p>Подвижная игра "Сбей кеглю".</p> <p>Цель: развивать умение прокатывать мяч по прямой в цель; развивать</p>	<p>Дыхательная гимнастика "Волна".</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.</p> <p>На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в</p>	1	

			Перестроение.	3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.		глазомер, меткость.	исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-и-з"".		
10 8	"Веселые каникулы".	Продолжать развивать навыки ходьбы через дощечку, сохраняя равновесие; навыки прыжка двумя ногами (ноги врозь); лазанья под дугу. Привлекать к совместным	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба с перешагиванием через дощечку, сохраняя равновесие. 2). Прыжки двумя ногами (ноги врозь)	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение управлять своим телом, уметь расслабляться,	1	

		<p>подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.</p>	<p>ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.</p>	<p>поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх,</p>	<p>с продвижением вперед.</p>	<p>приседания, ловле. Подвижная игра "Через ручеек". Цель: развивать умение правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.</p>	<p>восстанавливать силы.</p>		
--	--	--	--	---	-------------------------------	---	------------------------------	--	--

				<p>встряхнуть погремушками. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>					
Итого: 108									