муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска "Детский сад № 432 "Солнечный зайчик"

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во всех возрастных группах 2022-2023год.

Первая младшая группа

Сентябрь

Тема недели: «Воспоминание о лете» 1-9.09 (1-е,2-е, занятие)

Задачи: Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между 2 линий).

Ходьба и бег: Свободная ходьба, свободный бег за инструктором.

Содержание: ОРУ без предметов.( см.Лайзане С.Я. стр.73)

 Ходьба по дорожке - между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35-30 см)-к кукле Маши.

П/игра: «Бегите ко мне» (2-3 раза)

Спокойная ходьба.

Тема недели: «Наш любимый детский сад» 12-16.09 (3,4 занятие)

Задачи: Учить детей начинать ходить и бегать, меняя направление на определѐнный сигнал, развивать умение ползать.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы врассыпную и бега за куклой Машей.

Содержание: ОРУ с погремушками (Лайзане С.Я. стр.74)

Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке – «пойдѐм как собачка»

П/и: «Догоните меня»

Ходьба за инструктором «Пойдем тихо».

Тема недели: «Всякий труд почетен» 19-26.09 (5,6, занятие)

Задачи: Учить детей начинать ходить и бегать, меняя направление на определѐнный сигнал, развивать умение ползать

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега между конусами.

Содержание: ОРУ без предметов(Лайзане С.Я. стр.75)

Ходьба по доске, положенной па пол (длина 2,5-3 м, ширина 25-20 см.)

П/и: «В гости к куклам».

Ходьба за куклой.

Тема недели: «Осень золотая.Ярмарка.Вдохновение осени. 27.09-1.10 (7,8, занятие)

Задачи: Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега врассыпную. Ходьба по дорожке - между двумя параллельными линиями (ширина 35-30 см).

Содержание: ОРУ без предмета(С.Я. Лайзане стр.76)

1. Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40-45 см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. 2. Бросание мяча (шишки) вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза, стоя за стойками натянутой верѐвкой)

П/и: «Бегите ко мне.

Спокойная ходьба «как мышки».

Октябрь.

Тема недели: «Урожай». 3.10-7.10 (1 занятие,2 занятие)

Задачи: Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю.

Содержание: ОРУ без предметов (Лайзане стр.77)

Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом.

 П/и «Догоните мяч».

Ходьба «как мышки» на носках.

Задачи:Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.

Ходьба и бег: Ходьба в чередовании с бегом.

Содержание: ОРУ с платочками (Лайзане стр.78)

Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места. Прокатывание мяча.

 П/и «Бегите ко мне»

Спокойная ходьба.

Тема недели: «Птицы улетают» 10-14.10 (3 занятие,4 занятие)

Задачи:Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.

Ходьба и бег:Ходьба и бег за воспитателем.

Содержание:ОРУ с мешочками (Лайзане стр.79)

 Бросание мешочков в горизонтальную цель - ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. Прыгать через веревку на двух ногах - «Зайка прыгает через канавку».

 П/и «Догоните меня».

«Полетели как птички» ходьба за инструктором.

Задачи:Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.

Ходьба и бег: Ходьба и бег за воспитателем.

Содержание: ОРУ с кубиками (лайзане стр.80)

Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40-35 см) - «Муравьи идут по дорожке». Ходьба по гимнастической скамейке - «Идем по мостику».

П/и «Догони мяч»

М/и: «Найди цыпленка».

Тема недели: «Хочу все знать» 17.10-21.10 (5,6,занятие)

Задачи: Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега за воспитателем.

Содержание: ОРУ с шишками (Лайзане стр.81)

Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке.

П/и «Догони мяч»

«Поехали на поезде» ходьба друг за другом,держась за шнурок.

Задачи:Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.

Ходьба и бег: Ходьба и бег с погремушкой

Содержание: ОРУ с погремушкой (Лайзане стр.82)

 Бросание мяча вдаль от груди. Дети с мячами становятся в шеренгу за линию (веревку). Прокатывать мяч. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь.

П/и «Через ручеек».

«Мы в автобусе сидим»,ходьба друг за другом, держась за плечи.

Тема недели: «Я человек» 24.10-28.10 (7,8 занятие)

Задачи: Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

Ходьба и бег: Ходьба и бег с ленточкой в руке

Содержание: Ору с ленточкой (Лайзане стр. 83)

Бросание мяча вдаль от груди (на расстоянии 4- 5 м). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно.

 П/и «Солнышко и дождик».

М/и: «Покажи носик,глазки,ручки»

Задачи: Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.

Ходьба и бег: Ходьба и бег со сменой темпа

Содержание: ОРУ с малым обручем (Лайзане стр. 84)

Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны.

«П/и «Солнышко и дождик».

М/и: «Части тела»

Ноябрь.

Тема недели: «Моя страна -моя Родина» 1.11-4.11 (1,2, занятие)

Задачи: Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.

Ходьба и бег: Ходьба друг за другом. Бег и ходьба вместе с инструктором.

Содержание: ОРУ с мешочком (Лайзане стр.84)

 Метание вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Перешагивание через препятствие.

П/и «Догоните меня».

М/и: «Пузырь»

Задачи:Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.

Ходьба и бег:Ходьба и бег за инструктором. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Ходить по кругу, взявшись за руки.

Содержание:ОРУ с мячом (Лайзане стр.85)

 Катание мячей друг другу. Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок).

П/и «Догоните меня»,

М/ игра «Кто тише»

 Тема недели: «В гостях у бабушки в деревне» 7-11.10 (3,4,занятие)

Задачи: Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега между конусами. По сигналу дети садятся на скамейку.

 Содержание: ОРУ на скамейке (стуле) (Лайзане стр. 86)

1.Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

П/и «Помоги бабушке,собрать урожай» (инструктор разбрасывает овощи и фрукты в разные стороны,а дети должны собрать их в корзинки)

М/игра «Кто тише»

Задачи:Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.

Ходьба и бег: Ходьба и бег за инструктором. Взять флажки и стать врассыпную.

Содержание: ОРУ с флажком (Лайзане стр.87)

Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см. Подлезание под рейку (поточно, ползая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезая, стараться не прикасаться к рейке) Прыжки в длину с места, через веревку (фронтально). Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги.

П/и «Собери урожай»

М/и: «Пузырь»

Тема недели: «Поздняя осень» 14-18.10 (5,6, занятие)

Задачи:Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.

Ходьба и бег:Ходьба и бег по кругу. Ходить по кругу, взявшись за 'руки опустить руки. Содержание: ОРУ без предметов (Лайзане стр.88)

 Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги.

 П/и «Солнышко и дождик».

Ходьба под спокойную музыку «Осенний лес»

Задачи:Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. Ходьба и бег: Ходьба и бег. Держать в одной руке платочек. Самостоятельно реагировать на сигнал о смене движения. Остановиться и повернуться к инструктору.

Содержание: ОРУ с платочком (Лайзане стр. 89)

 Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом. Катание мяча (2-3 дуги) с расстояния 0,5-1 м. 2-3 детей берут мяч, оттолкнув его, катят в свободные воротики, затем бегут за мячами и возвращаются для повторения упражнения.

П/и «Солнышко и дождик».

Спокойная ходьба.

Тема недели: «Мамочка любимая моя.Подготовка ко дню матери» 21-25.11 (7,8, занятие)

Задачи:Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия

Ходьба и бег:Ходьба и бег по кругу.

Содержание:ОРУ с погремушкой (Лайзане стр.90)

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2-3 раза. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно - «Прыгаем через канавку». Расстояние между веревками 15-20 см.

П/и «Воробышки автомобиль»

М/и: «Назови свою маму»

Задачи:Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них. . Ходьба и бег:Ходьба и бег по кругу. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к воспитателю.

Содержание:ОРУ без предмета (Лайзане стр. 91)

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15-20 см, - «Прыгаем через канавку».

П/и «Воробышки и автомобиль

М/и: «Назови свою маму»

Декабрь

Тема недели: «Азбука вежливости» 28.11-2.12 (1,2, занятие)

Задачи:Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.

Ходьба и бег: Ходьба и бег друг за другом.

Содержание: Ору с шишками (Лайзане стр. 92)

1. Метание вдаль правой я левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

П/и «Поезд»

Спокойная ходьба за Мишкой.

Задачи: Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми.

 Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега друг за другом.

Содержание: Ору с лентой (Лайзане стр. 93)

1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание и ловля мяча

П/и «Поезд»

Спокойная ходьба.

Тема недели: «Зимний вечер» 5-9.12 (3,4, занятие)

Задачи: Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.

Ходьба и бег: Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между конусами.

Содержание: ОРУ без предметов (Лайзане стр. 94)

1. Метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. Руки в стороны.

 П/и «Самолеты»

Пальчиковая игра «Посчитай-ка»

Задачи:Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.

Ходьба и бег:Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. По сигналу инструктора встать каждому в один из обручей.

Содержание:ОРУс обручами. 9Лайзане стр.95)

Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15-20 см. Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся .шагом).

 П/и «Самолеты»

Игровое упражнение: «Поймай снежинку»

Тема недели: «По лесным тропинкам» 12.-16.12 (5,6, занятие)

Задачи: Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

Содержание:ОРУ с мешочками (Лайзане стр.96)

Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100 см. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.

П/и «Пузырь»

Игровое упражнение: «Найди зайку»

Задачи:Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями др.

Ходьба и бег:Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

Содержание: ОРУ с мячом (Лайзане стр.97)

Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.

 П/и «Пузырь».

Игровое упражнение «Найди зайку»

Тема недели: «В гостях у сказки» 19-23.12 (7,8 занятие)

Задачи:Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми

Ходьба и бег:Чередование ходьбы и бега друг за другом - «Идем в лес».

Ходить, высоко поднимая ноги и обычным шагом.

Содержание:ОРУ без предмета. (Лайзане стр.98)

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах.

П/и «Птички в гнездышках»

Ходьба за лисичкой «идем ,как лисички»

Задачи:Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.

Ходьба и бег:Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом.

Содержание:ОРУ с флажком (Лайзане стр. 99)

 Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

 П/и «Птички в гнездышках ».

Ходьба за лисичкой.

Тема недели: «Новогодний хоровод» 26-30.12 (1,2 занятие январь)

Задачи: Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек.

Содержание: Ору с платочком (Лайзане стр.99)

Катание мяча в воротики. Ходьба по наклонной доске.

П/и «Догони снеговика»

М/и: «Подуй на снежинку»

Задачи: Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

Ходьба и бег: Ходьба и бег друг за другом. Ходить и бегать широким, свободным шагом. Содержание: Ору с погремушкой (Лайзане стр.100)

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100 см)

П/и «Догони меня».

Игровое упражнение с игрушкой деда Мороза «Спрячем ручки»

Январь.

Тема недели: «Традиции россиян» 09-13.01 (3,4 занятие)

Задачи: Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега в колонну по одному за инструктором. В каждой руке держать кубик.

Содержание: Ору с кубиками (Лайзане стр.101)

Прыжки в длину с места на двух ногах. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.

П/и «Воробышки и автомобиль»

Игровое упражнение «Где звенит»

Задачи: Упражнять детей в прыжке в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в пространстве.

Ходьба и бег: Ходьба чередуется; с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному.

Содержание: ОРУ с шишками (Лайзане стр.102)

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке.

П/и «Воробышки и автомобиль»

Игровое упражнение «Где звенит»

Тема недели: «Комнатные растения» 16-20.01 (5,6 занятие)

Задачи: Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

Ходьба и бег:Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке

Содержание:ОРУ с лентой 9лайзане стр103)

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.

П/и «Птички в гнездышках»

Упражнение на дыхание «Подуй на цветочек»

Задачи:Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, упражнять детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

Содержание: ОРУ с мешочками (Лайзане стр.104)

Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и. левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах.

П/и «Птички в гнездышках»

Упражнение на дыхание «Подуй на цветок»

Тема недели: «Животные Севера» 23-27.01 (7,8 занятие)

Задачи: Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.

Ходьба и бег: Ходьба и бег в быстром и медленном темпе - «Машины едут быстро и медленно».

Содержание: ОРУ с обручем (Лайзане стр.105)

Ходьба по гимнастической скамейке; в конце скамейки спрыгнуть. Ползание на четвереньках и подлезанием под рейку.

П/и «Жуки»

Игровое упражнение «Найди медведя»

Задачи: Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро, реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.

Ходьба и бег: Ходьба и. бег в колонне по одному.

Содержание: ОРУс мячом (Лайзане стр.107)

Бросание мяча вдаль, из-за головы Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние, между ними. 35-30 см, «Кошка идет по дорожке».

П/и «Жуки

Игровое упражнение «Найди медведя»

Февраль

Тема недели: «Путешествие вокруг света» 30.01-3.02 (1,2, занятие)

Задачи:Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание

Ходьба и бег:Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.

Содержание:ОРУ без предмета (Лайзане стр 108)

1. Метание вдаль двумя руками из-за головы. 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1- 1,5 м 3-4 раза. 2-4 дуги расставляются посередине комнаты.

 П/и «Воробышки и автомобиль»

Спокойная ходьба.

Задачи: Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться врассыпную, повернувшись к инструктору.

Содержание:ОРУ с флажком (Лайзане стр.109)

Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Прыжки в длину с места.

П/и «Воробышки и автомобиль»

Игровое упражнение «Едем домой на поезде»

Тема недели: «Люди и страны» 06-10.02 (3,4 занятие)

Задачи: Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. Ходьба и бег: Ходьба и бег в колонне по одному.

Содержание:ОРУ без предмета (Лайзане стр.110)

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка). Прыжки в длину с места, стоя у веревки. П/и «Кошка и мышки»

Спокойная ходьба на носочках.

Задачи:Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. Ходьба и бег: Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную.

Содержание:ОРУ с платочком (Лайзане стр.110)

Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.

П/и «Кот и мышки»

Игровое упражнение «Самолет», дети идут друг за другом,руки в стороны «как самолеты»

Тема недели: «Каникулы. День защитника Отечества. 13-17.02 (5,6 занятие)

Задачи: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

Ходьба и бег: Ходьба и бег «как солдаты», «как летчики».

Содержание: ОРУ под музыку «Разминка» Смешарики.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10-12 см. Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1-2 м один от другого.

П/и «Самолеты»

Ходьба друг за другом «мы маленькие солдаты»

Задачи: Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.

Ходьба и бег: Ходьба и бег с кубиками в руках.

Содержание: ОРУ под музыку «Разминка» (по показу инструктора)

Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку). Катание мяча друг другу.

П/и «Самолеты»

Игровое упражнение «танкисты».

Тема недели: «Профессия Родину защищать» 20-24.02 (7,8 занятие)

Задачи: Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

Содержание: ОРУс шишками (Лайзане стр 113)

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и спрыгнуть на коврик или мат. Катание мяча под дугу на расстоянии 1 -1,5 м.

П/и «Поезд»

М/и: «Найти самолет»

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.

Ходьба и бег: Ходьба и бег по кругу.

Содержание: ОРУс лентами (Лайзане стр.114)

 Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки в длину с места.

П/и «Поезд»

Идем «как солдаты».

Март.

Тема недели: «Подарок маме» 27.02-3.03 (1,2, занятие)

Задачи:Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.

Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега.

Содержание: ОРУс мячами (Лайзане стр.115)

Бросание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в воротики на расстоянии 1 -1,5 м.

П/и «Кошка и мышки»

Игровое упражнение «Назови маму»

Задачи:Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать- преодолению робости, развитию чувства равновесия

Ходьба и бег:Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах.

Содержание: ОРУс обручами (лайзане стр.115)

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. быть коврик или мат. Бросание мяча вдаль из-за головы.

П/и «Кошка и мышки»

Ходьба друг за другом.

Тема недели: «Наука в повседневной жизни» 6-10.03. (3,4, занятие)

Задачи:Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть Ходьба и бег: Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.

Содержание: ОРУ под музыкальное сопровождение.

Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Пузырь»

М/и: «Найди цветочек»

Задачи:Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно.

Ходьба и бег:Ходьба и бег змейкой.

Содержание: ОРУ под муз. сопровождение.

Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее.

П/и «Пузырь»

Игровое упражнение: «мышки».

Тема недели: «Животный мир весной» 13-17.03 (5,6, занятие)

Задачи:Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

Ходьба и бег:Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную

Содержание: ОРУ с флажками (Лайзане стр.118)

Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой.

П/и «Солнышко и дождик»

Пальчиковая гимнастика.

Задачи:Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.

Ходьба и бег:Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.

Содержание:ОРУ без предметов (Лайзане стр.119)

Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием - доползти на четвереньках до определенного места (до флажка, куклы, скамейки и т. д

П/и «Солнышко и дождик»

М/и: «Найди ежика».

Тема недели: «Подводный мир» 20-24.03 (7,8 занятие)

Задачи:Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

Ходьба и бег: Ходьба и бег в колонне по одному

Содержание: ОРУс платочками (Лайзане стр.120)

 Ползание па четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно па коврик на расстоянии 20-25 см.

П/и «Рыбки плавают в водице»

Ходьба друг за другом «Рыбки плывут».

Задачи:Упражнять в спрыгивании с высот, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.

Ходьба и бег: Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке.

 Содержание: ОРУс погремушкой (Лайзане стр.121)

Ходьба па четвереньках друг за другом - «Кошечки идут». Спрыгивание с гимнастической скамейки. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча.

П/и «Рыбки плавают в водице»

Спокойная ходьба.

Тема недели: «Первые проталинки» 27.03-31.03 (1,2, занятие апрель)

Задачи:Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч;

Ходьба и бег:Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

Содержание: ОРУ без предмета (Лайзане стр.122)

Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.

 П/и «Пузырь»

Упражнения на дыхание «Подуй на цветочек»

Задачи:Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал

Ходьба и бег: Ходьба и бег в колонне по одному

Содержание:ОРУ с платочком (Лайзане стр.123)

Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах.

П/и «Пузырь»

Спокойная ходьба.

Апрель.

Тема недели: «Будьте здоровы» 03.-7.04 (3,4, занятие)

Задачи: Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

Ходьба и бег: Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную.

Содержание:ОРУс погремушкой (Лайзане стр. 124)

Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу.

 П/и «Воробышки и автомобиль»

М/и: «Покажи части тела»

Задачи:Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.

Ходьба и бег: Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному.

Содержание: ОРУ с кубиками(Лайзане стр.124)

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту.

П/и «Воробышки и автомобиль»

Музыкальная игра: «Градусник»

Тема недели: «Наша планета Земля» 10-14.04 (5,6 занятие)

Задачи:Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Ходьба и бег:Ходьба и бег в колонне по одному

Содержание:ОРУ с шишками (Лайзане стр.125)

Метание шишек вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30 см.

П/и «Солнышко и дождик»

Ходьба спокойным шагом «Улетаем домой»

Задачи:Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал и действовать по сигналу.

Ходьба и бег:Ходьба и бег с лентой в руке.

Содержание:ОРУ с лентой (Лайзане стр.126)

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Бросание и ловля мяча.

 П/и «Солнышко и дождик»

Пальчиковая гимнастика.

Тема недели: «Животные жарких стран» 17-21.04 (7,8 занятие)

Задачи:Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Ходьба и бег: Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках - «Едут автомашины».

Содержание:ОРУ с обручем (Лайзане стр.127)

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному. Бросание мяча вдаль от груди.

 П/и «Птички в гнездышках »

Идем как «Жираф» на носочках.

Задачи: Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.

Ходьба и бег: Ходьба и бег со сменой направления.

Содержание: ОРУ с мешочком с песком (Лайзане стр.128)

Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

П/и «Птички в гнездышках»

Пальчиковая гимнастика.

Тема недели: «Праздник весны и труда» 24-28.04 (1,2, занятие май)

Задачи:Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей Ходьба и бег: Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную

Содержание:ОРУ с мячом (Лайзане стр.128)

Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах.

 П/и «Пузырь»

«Полетели,как птички» ходьба друг за другом.

Задачи:Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями. ОРУ без предмета Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. П/и «Пузырь»

Май.

Тема недели: «День Победы» 1.05-5.05 (3,4, занятие)

Задачи:Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.

Ходьба и бег:Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

Содержание: ОРУ без предметов под музыку «Тик-ток» Железнова.

Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно

П/и «Салют» (с малыми мячами)

Идем «как солдаты»

Задачи: Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Ходьба и бег:Ходьба и бег в колонне по одному.

Содержание: ОРУ под музыку.

Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5-2 м Прыжки в длину с места на двух ногах.

П/и «Салют»

«Подуй на флажок» дыхательная гимнастика.

Тема недели: «Прошлое и настоящее» 8-12.05 (5,6, занятие)

Задачи: Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений.

Ходьба и бег:Ходьба и бег со сменой направления.

Содержание: ОРУ с мячом (Лайзане стр.132)

Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть.

П/и «Мой веселый звонкий мяч»

«Маленькие и большие» ходьба друг за другом.

Задачи:Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.

Ходьба и бег:Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.

Содержание:ОРУ с обручем (Лайзане стр.133)

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. Катание мяча. Дети по двое рассаживаются друг против друга, на расстоянии 1,5-2 м.

П/и «Мой веселый звонкий мяч

Дыхательная гимнастика.

Тема недели: «Все начинается с семени» 15-19.05 (7.8 занятие)

Задачи:Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.

Ходьба и бег:Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

Содержание:Ору с мешочком с песком (Лайзане стр.133)

Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расстоянии 2,5-3 м. Прыжки в длину с места на двух ногах.

 П/и «Воробышки и автомобиль»

«Подуй на цветочек» дыхательная гимнастика.

Задачи: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро, реагировать на сигнал. Ходьба и бег:Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках.

Содержание:ОРУс мячом (Лайзане стр.134)

Бросание мяча через сетку вверх-вдаль и в сетку. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее.

П/и «Воробышки и автомобиль»

Спокойная ходьба.

Тема недели: «Скоро лето! Безопасность» 22-31.05 (1,2 занятие)

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности,бросании мяча,развивать чувство равновесия.

Ходьба и бег: Ходьба и бег друг за другом.

Содержание: ОРУ с палкой (Лайзане стр.139)

Пройти по наклонной доске.Бросать мяч,любым способом «попади в цель»

П/и: «Догони меня»

М/и: «Поймай комара»

Задачи: Упражнять детей в ходьбе в определенном направлении,бросание правой и левой рукой,развивать координацию движений и чувство равновесия.

Ходьба и бег:Ходьба и бег друг за другом.

Содержание: ОРУ без предметов (Лайзане стр.139)

Ходьба переступая через кубики.Бросание малых мячей.

П/и: «Догони мяч»

Спокойная ходьба.

Вторая младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема недели | Задачи НОД | содержание |
|  | сентябрь |  |
| **Воспоминание о лете** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Игровое упражнение: «Пойдем в гости»О.В.Д.: Ходьба между 2 линиями; П/и: «Бегите ко мне»М/и: «Назови свое имя» |
| **Наш любимый детский сад** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | О.Р.У. (см. Пензулаева стр. 24)О.В.Д.: Прыжки на 2 ногах на месте (2-3 р)П/и: «Птички»М/и: «Назови свое имя» |
| **Всякий труд почетен** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании. | О.Р.У. с мячом (см. Пензулаева стр.25)О.В.Д.: Катание мячей друг другу «Прокати и догони»П/и: «Кот и воробушки»М/и: «Пузырь» |
| **Осень золотая.****Ярмарка.****Вдохновение осени.** | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | О.Р.У. с кубиками(см. Пензулаева стр.26)О.В.Д.: Ползание на четвереньках «как мышки»;П/и: «Быстро в домик»Ходьба друг за другом «Листики летят» |
|  | октябрь |  |
| **Урожай** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.  | ОРУ (Пензулаева стр.28)ОВД: «Пойдем по мостику»Прыжки.П/игра: «Догони мяч»Ходьба в колонне по одному. |
| **Птицы улетают** | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | О.Р.У. (Пензулаева стр.29)О.В.Д.: Прыжки из обруча в обруч.«Прокати мяч»П/и: «Поезд»Дыхательная гимнастика. |
| **Хочу все знать** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | О.Р.У. с мячами (Пензулаева стр. 30)О.В.Д.: Катание мячей друг другу (расст. 1,5 м); ползание между предметами.П/и: «Зайка серый умывается»»М/и: «Найди и промолчи» |
| **Я-человек** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.  | О.Р.У. (Пензулаева стр.31)О.В.Д.: Подлезание под шнур; ходьба и бег между линиями;П/и: «Кот и воробушки»М/и: «Назови части тела» |
|  | ноябрь |  |
| **Моя страна-моя Россия** | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | О.Р.У. с ленточками (Пензулаева стр.33)О.В.Д.: Равновесие «В лес по тропинке»Прыжки «зайки-мягкие лапки»П/и: «Ловкий шофер»»Ходьба на восстановления дыхания «как мышки» |
| **В гостях у бабушки в деревне** | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | О.Р.У. с обручем (Пензулаева стр.34)О.В.Д.: Прыжки в обруч и из обруча; прокатывание мячей в прямом направлении;П/и: «Мыши в кладовой»Игровое упражнение «Угадай,кто кричит?»(домашние животные) |
| **Поздняя осень** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании | О.Р.У. (Пензулаева стр.36)О.В.Д.: «Прокати –не задень»Ползание на четвереньках.П/и: «По ровненькой дорожке»Ходьба друг за другом «листики летят» |
| **Мамочка любимая моя** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии  | О.Р.У. с флажками (Пензулаева стр.37)О.В.Д.: Подлезание под дугу; ходьба между 2 линиями; П/и: «Пузырь»М/и: «Назови свою маму» |
|  | декабрь |  |
| **Азбука вежливости** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках | ОРУ с кубиками (Пензулаева стр.39)ОВД: Равновесие-«Пройди не задень»Прыжки «Лягушки-попрыгушки»П/и: «Коршун и птенчики»«Назови ласковые слова» игровое упражнение. |
| **Зимний вечер** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | О.Р.У. с мячом (см. Пензулаева стр.40)О.В.Д.: прокатывание мячей.Прыжки со скамейке.П/и: «Найди свой домик»Ходьба друг за другом «Снежинки полетели |
| **По лесным тропинкам** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | О.Р.У. под музыку «Разминка»О.В.Д.: прокатывание мяча между предметами.«Проползи-не задень»П/и: «Лягушки»М\и: «Кто живет в лесу?» |
| **В гостях у сказки** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | О.Р.У. под музыку «Разминка»О.В.Д.: «Жучки на бревнышке» Равновесие-«пройдем по мостику»П/и: «Птица и птенчики»Ходьба за лисичкой. |
| **Новогодний хоровод** | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.  | О.Р.У. с платочками (см. Пензулаева стр. 44)О.В.Д.: Ходьба по доске.Прыжки «Из ямки в ямку»П/и: «Карусель»Дыхательная гимнастика: «Подуем на снежинку» |
|  | январь |  |
| **Традиции россиян** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на 2 ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | О.Р.У. с обручем (Пензулаева стр.45)О.В.Д.: Прыжки «Зайки-прыгуны», Прокатывание мяча между предметами.П/и: «Птица и птенчики»М/и: «Найди варежку» |
| **Комнатные растения** | Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу;повторить упражнение в ползании,развивая координацию движений. | О.Р.У. с кубиком (Пензулаева Л.И. стр.46)О.В.Д.: «Прокати-поймай», «Медвежата».П/и: «Найди цветок по цвету»Ходьба друг за другом |
| **Животные севера** | Повторить ходьбу с выполнением заданий.Упражнять в ползании под дугу,не касаясь руками пола;сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | О.Р.У. (Пензулаева Л.И. стр.47)О.В.Д.: Равновесие «по тропинке», Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.П/и: «Лохматый пес»Ходьба под музыку по кругу «Мы веселые пингвины» |
|  | февраль |  |
| **Путешествие вокруг света** | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.  | О.Р.У. с кольцом (Пензулаева стр.50)О.В.Д.: Ходьба, перешагивая через кубики; прыжки из обруча в обруч;П/и: «Воробушки и автомобиль»Ходьба друг за другом «паровоз». |
| **Люди и страны** | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | О.Р.У. с обручем (Пензулаева стр.51)О.В.Д.: Прокатывание мяча,Прыжки «Веселые воробушки»П/и: «Паровоз»Ходьба друг за другом. |
| **Каникулы.День Защитника Отечества** | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | ОРУ под музыку ОВД: Бросание мяча через шнур,ползание под шнуром «как солдаты»П/и: «Самолеты»Ходьба «мы танкисты» друг за другом |
| **Профессия «Родину защищать»** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | О.Р.У. под музыку.Игровые упражнения:«Брось гранату» (мешочек);«Прокати снаряд» (мячик)П/и: «Танкисты» (с обручем»Ходьба в колонну по одному «как солдаты, моряки». |
|  | март |  |
| **Подарок маме** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | О.Р.У. с кубиком (Пензулаева стр.55)О.В.Д.: «Ровным шагом» ,Прыжки «змейкой»П/и: «Кролики»М/и: «Назови свою мамочку» |
| **Наука в повседневной жизни** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | О.Р.У. (Пензулаева стр.56)О.В.Д.: Катание мячей друг другу; Прыжки на 2 ногах, вперед;П/и: «Мой веселый звонкий мяч»Дыхательная гимнастика. |
| **Животный мир весной** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.57)О.В.Д.: «Брось-поймай»,ползание по скамейке.П/и: «Зайка серый умывается»Ходьба на восстановления дыхания. |
|  | апрель |  |
| **Подводный мир** | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | О.Р.У. на скамейке (Пензулаева стр. 60)О.В.Д.: Равновесие «Пройди не упади»,прыжки «через канавку»П/и: «Поймай рыбку»Ходьба на восстановления дыхания. |
| **Животные Новосибирского зоопарка. Животные жарких стран** | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  | ОРУ с косичкой (Пензулаева стр.61)ОВД: Прыжки из обруча в обруч,прокатывание мяча.П/и: «По ровненькой дорожке»Ходьба на восстановление дыхания. |
| **Наша планета Земля** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | О.Р.У. (Пензулаева стр.62)О.В.Д.: Ползание по скамейке; Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками.П/и: «мы топаем ногами»Ходьба со звездочками «космонавты» |
| **Будьте здоровы** | Повысить интерес к физкультурным занятиям. Повторить ране изученные упражнения, развивать физические качества. Прививать навыки личной гигиены, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | Развлечение ко Дню Здоровья |
| **Праздник весны и труда. Насекомые.** | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.  | О.Р.У. с обручем (Пензулаева стр.63)О.В.Д.: Равновесие «по мостику»; ползание «змейкой»П/и: «Огуречик,огуречик»Ходьба друг за другом. |
|  | май |  |
| **День Победы** | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | О.Р.У.с кольцами (Пензулаева стр. 65)О.В.Д.: Ходьба по скамейке; Перепрыгивание через шнуры;П/и: «Танкисты»М/и: «Найди звезду» |
| **Прошлое и настоящее** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.66)О.В.Д.: Прыжки «парашютисты»,прокатывание мяча.П/и: «Воробушки и кот»Ходьба на восстановления дыхания. |
| **Все начинается с семени** | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | О.Р.У. с флажками (Пензулаева стр. 67)О.В.Д.: Подбрасывание мяча вверх 2 руками; ползание по скамейке;П/и: «Найди свой домик»Дыхательная гимнастика. |
| **Скоро лето. ПДД** | Повысить интерес к физкультурным занятиям. Развивать координацию движения и ловкость. Укреплять здоровье детей.Диагностика. |   Развлечение «Здравствуй лето!» |

Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема недели | Задачи НОД | Содержание  |
|  | сентябрь |  |
| Воспоминание о лете | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе, упражнять в энергичном отталкивании 2 ногами от пола;Укреплять здоровье детей. | О.Р.У. (см. Пензулаева стр.21)О.В.Д.:Ходьба и бег между 2 линиями; Прыжки на 2 ногах с поворотом на месте; П/и: «Найди пару»Упражнения на дыхания: «Подуй на платочек»Мониторинг (диагностика) |
| Наш любимый детский сад | Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его 2 руками; упражнять в подлезании под шнур; укреплять здоровье детей. | О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.26)О.В.Д.: Прокатывание мяча друг другу 2 руками; подлезание под шнур;П/и: «Огуречик, огуречик..»М\и: «Любимая игрушка в детском саду» |
| Всякий труд почетен | Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | О.Р.У. под музыку «Машина зарядка»О.В.Д.: Подпрыгивание на месте на 2 ногах; Прокатывание мячей друг другу;П./и: «Найди свой листочек»М/и: «Кто работает в саду?» |
| Осень золотая. Ярмарка. Вдохновение осени. | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при приземлении под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры. | О.Р.У. «Проверка вагончиков» (Литвинова стр.185)О.В.Д.: Подлезание под шнур; ходьба на носках, по доске, положенной на пол;П/и: «Найди пару»Ходьба друг за другом. |
|  | октябрь |  |
| Урожай | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола при прыжках;Укреплять здоровье детей, закалять организм с помощью закаливающих процедур. | О.Р.У. с косичкой (Пензулаева стр.32)О.В.Д.: Ходьба по скамейке; прыжки на 2 ногах, с продвижением;П/и: «Огуречик, огуречик..»Ходьба по кругу в колонну по одному; |
| Птицы улетают | Учить детей находить свое место в шеренге, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность; проводить комплекс закаливающих процедур. | О.Р.У. (Пензулаева стр.35)О.В.Д.: Перепрыгивание из обруча в обруч; прокатывание мячей друг другу;П./и: «Цветные автомобили»Ходьба друг за другом «птицы улетают» |
| Хочу все знать | Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в прокатывании мяча и подлезании под дугу. | О.Р.У. с мячом ( Пензулаева стр.37)О.В.Д.: Прокатывание мяча в прямом направлении; подлезание под шнур;П/и: «У медведя во бору»Пальчиковая гимнастика: «Этот пальчик хочет спать…» |
| Я-человек | Учить детей находить свое место в колонне по одному; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры. | О.Р.У. с кеглей (Пензулаева стр.38)О.В.Д.: Подлезание под дугу; ходьба по доске;П/и: «Цветные автомобили»М/и: «Покажи части тела» |
|  | ноябрь |  |
| Моя страна-моя Родина | Учить ходить и бегать по кругу, упражнять в ходьбе и беге на носках; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; Оздоравливать детей с помощью физических занятий. | О.Р.У. (Пензулаева стр.43)О.В.Д.: Прыжки на 2 ногах; перебрасывание мячей (снизу);П/и: «Зайка серенький.»М/и: «Вежливые слова» |
| В гостях у бабушки в деревне | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках; укреплять здоровье детей. | О.Р.У. с кубиком (Пензулаева стр. 41)О.В.Д.: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; прыжки на 2 ногах;П/и: «Кошки-мышки»Ходьба на восстановления дыхания. |
| Поздняя осень | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; учить бросать мяч о пол и ловить его 2 руками; закреплять умение ползать на четвереньках; укреплять здоровье детей. | О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.45)О.В.Д.: Бросание мяча о землю и ловля его 2 руками; ползание по гимнастической скамейке;П/и: «Лиса в курятнике»Дыхательное упражнение: «Насос» |
|  Мамочка любимая моя | Повысить интерес к физкультуре и спорту. Поднять настроение. Развивать физические качества, закреплять панне изученные упражнения. | Физкультурный досуг ко Дню Матери |
|  | декабрь |  |
| Азбука вежливости | Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руку; повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; учить ползать на животе, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры. | О.Р.У. «Пожарные на учении» (Литвинова стр.218)О.В.Д.: Ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики;П/и: «Цветные автомобили»М/и: «Добрые слова» |
| Зимний вечер | Учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в перепрыгивании через препятствия; сохранять здоровье детей с помощью физических упражнений. | О.Р.У. с платочком (Пензулаева стр.49)О.В.Д.:Ходьба по шнуру, положенному прямо; прыжки через модули;П/и: «Мыши в кладовой»М/и: «Заморожу» |
| По лесным тропинкам | Учить перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч; сохранять и укреплять здоровье детей. | О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.51)О.В.Д.: Спрыгивание скамейке; прокатывание мяча между кеглями;П/и: «Лиса и зайцы»Ходьба «как лисички»  |
| В гостях у сказки | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; сохранять и укреплять здоровье детей. | О.Р.У. (Пензулаева стр.53)О.В.Д.: Перебрасывание мяча друг другу; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;П/и: «Зайцы и волк»Ходьба на восстановление дыхания. |
| Новогодний хоровод | Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед; развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его; упражнять детей в прыжках с высоты; повысить интерес к физкультуре; осуществлять постоянный контроль над правильной осанкой. | О.Р.У. под музыку: «Зарядка» (Кукутики)Игровые упражнения: «Найди снежинку»«Снежный ком» (с мячами);«Догони свою пару»П/и: «Заморожу» (игрушкой дедом морозом)Ходьба по кругу «как снежинки» |
|  | январь |  |
| Традиции россиян | Упражнять в ходьбе и беге между кеглями; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в прыжках;Сохранять и укреплять здоровье детей. | О.Р.У. с кеглей (Пензулаева стр.59)О.В.Д.: Ходьба по канату, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед;П/и: «Карусель» с парашютомМ/и: «Прятки с петрушкой» |
| Комнатные растения | Упражнять детей в ходьбе сменной ведущего; закреплять умение ходить и бегать врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; создавать условия для систематического закаливания организма. | О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.61)О.В.Д.: Прыжки с гимнастической скамейки; перебрасывание мяча в парах;П/и: «Ловишки с медведем»Ходьба «как мишки» |
| Животные севера | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой»; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры. | О.Р.У. под музыку «Три пингвина»О.В.Д.: Отбивание мяча об пол; ползание по скамейке;П/и: «Лошадки»Ходьба, в колонну по одному. |
|  | Февраль |  |
| Путешествие вокруг света | Упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу; обучить ходьбе по скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через кубики; сохранять здоровье детей с помощью физических упражнений. | О.Р.У. (Пензулаева стр.67)О.В.Д.: Ходьба по скамейке с поворотом; перепрыгивание через кубики;П/и: «Пилоты»М/и: «Назови транспорт» |
| Люди и страны | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; закреплять умение в перепрыгивании из обруча в обруч; прокатывание мяча вокруг предмета; сохранять и укреплять здоровье детей. | О.Р.У. с лентами (Пензулаева стр.69)О.В.Д.: Перепрыгивание из обруча в обруч; прокатывание мячей между кеглями;П/и: «Самолеты»Дыхательная гимнастика «Ветерок» |
| Каникулы. День Защитника Отечества | Закреплять изученные упражнения и О.В.Д.; развивать ловкость, быстроту, координацию движений; повысить интерес к занятию; Оздоравливать детей с помощью физических упражнений. | Развлечения по плануво время каникул |
| Профессия «Родину защищать» | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча 2 руками; закреплять навык ползания на четвереньках; формировать и совершенствовать навыки З.О.Ж. | О.Р.У. «Мы солдаты» с флажками (Пензулаева стр. 69)О.В.Д.: Перебрасывание мяча друг другу; ползание по скамейке;П/и: «Танкисты» (с обручами)Ходьба в колонне по одному «мы солдаты» |
|  | март |  |
| Подарок маме | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча 2 руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | О.Р.У. под музыку «Хлопаем в ладоши 1,2,3»О.В.Д.: Перебрасывание мяча друг другу;Ползание по скамейке на четвереньках;П/и: «Воробушки и автомобиль»М/и: «Угадай, то кричит?» |
| Наука в повседневной жизни | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; уметь прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке;Сохранять здоровье детей. | О.Р.У. с обручем (см. Пензулаева стр.78)О.В.Д.: Прокатывание мяча между кеглями; ползание по гимнастической скамейке на животе; П/и: «Ловишки с роботом»Ходьба на восстановление дыхания. |
| Животный мир весной | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой на сигнал; учить лазанью по наклонной лестнице; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры. | О.Р.У. с мячом (Пензулаева стр.80)О.В.Д.:Лазанье по наклонной лестнице;Ходьба по доске, положенной на пол; Перепрыгивание через кубики;П/и: «Перелет птиц»Ходьба друг за другом. |
| Подводный мир | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с остановкой на сигнал; продолжить учить энергичному замаху при метении; упражнять в ползании на четвереньках; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры. | О.Р.У. с кеглей (стр.86 Пензулаева)О.В.Д.: Метание мешочков; ползание по гимнастической скамейке;П/и: « Рыбки плавают в водице...»Ходьба друг за другом. |
| Первые проталинки. | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через предметы; сохранять здоровье детей с помощью физических упражнений.Апрель | О.Р.У. (Пензулаева стр.84)О.В.Д.: Ходьба и бег по наклонной доске; прыжки через кубики;П/и: «У медведя во бору…»Ходьба на восстановления дыхания. |
| Будьте здоровы | Повысить интерес детей, поднять настроение, вызвать положительные эмоции. Закреплять изученные упражнения в ловле, ходьбе, прыжках. Развивать координационные способности, ловкость, смелость. | Развлечение по плану ко Дню Здоровья |
| Наша планета Земля | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; врассыпную; закреплять умение принимать правильное и.п. в прыжках в длину с места; в метании в цель;Сохранять и укреплять здоровье детей. | О.Р.У. с кеглей (Пензулаева стр.86)О.В.Д.: Прыжки в длину с места; метание мешочков в цель;П/и: «Совушка-сова»Ходьба в колонне по одному «идем на космодром». |
| Животные жарких стран | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,врассыпную с остановкой на сигнал,продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность,упражнять в ползании на четвереньках. | ОРУ с мячом (Пензулаева стр.88)ОВД:Метание мешочков на дальность, ползание по гимнастической скамейке.Прыжки на 2 ногах (3 м)П/и: «Воробушки и автомобиль»Упражнение на релаксацию. |
| Праздник весны и труда | Закреплять у детей умение ходить и бегать парами; продолжить учить лазанью по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе по доске; сохранять здоровье детей с помощью физической культуры.май | О.Р.У. под музыку «Разноцветная игра»;О.В.Д.: Ходьба по доске; Лазанье по гимнастической скамейке;П/и: «Совушка-сова»Ходьба друг за другом. |
| День Победы | Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; упражнять в прыжках в длину с места; сохранять здоровье детей с помощью физических упражнений. | О.Р.У. (Пензулаева стр.92) О.В.Д.: Ходьба по наклонной доске; прыжки в длину с места;П/и: «Самолеты»Ходьба в колонне по одному «как солдаты». |
| Прошлое и настоящее | Развивать умение ходить и бегать со сменной водящего, упражнять в прыжках в длину с места, повторить перебрасывание мяча друг другу. | О.Р.У. с кубиком (Пензулаева стр.94)О.В.Д.: Прыжки в длину с места; перебрасывание мячей в паре;П/и: «Пробеги тихо»М/и: «Прятки» (найди игрушку) |
| Все начинается с семени | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге с остановкой на сигнал, закреплять умение метать в цель и упражнять в ползании по скамейке;Сохранять здоровье детей. | О.Р.У. с палкой (Пензулаева стр.96)О.В.Д.: Метание в вертикальную цель; ползание по скамейке на животе;П/и: «Догони пару»Ходьба на восстановление дыхания. |
| Скоро лето. ПДД | Закреплять изученные упражнения и О.В.Д.; развивать ловкость, быстроту, координацию движений; повысить интерес к физкультуре; выполнять упражнения по профилактике плоскостопия. | Смотреть в развлечениях по плану.Мониторинг (диагностика) |

Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема недели | Задачи НОД | Содержание |
| Воспоминание о лете | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | О.Р.У. (см. Пензулаева стр.15)О.В.Д.: Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.Перебрасывание мяча друг другу.**О.В.Д (с усложнением):** Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.Прыжки на двух нога с продвижением вперед.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.П/и: «У кого мяч?»,«Мышеловка»М/и: «Как я провел лето?» |
| Наш любимый детский сад | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх. | О.Р.У. с мячом (см. Пензулаева стр.19)О.В.Д.: Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя реками.Бег в среднем темпе до 1.5 мин.**О.В.Д (с усложнением):** Прыжки в высоту с места «достань до предмета».Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами**.**П/и: «Фигуры»М/и: «Мои друзья» |
| Всякий труд почетен | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.  Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | О.Р.У. под музыку «Машина зарядка»О.В.Д.: Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком. **О.В.Д (с усложнением):** Перебрасывание мяча друг другу вшеренге расстояние 2 м.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.П\и: «Удочка»М/и: «Назови профессию» |
| Осень золотая. Ярмарка. Вдохновение осени. | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края. | О.Р.У. с гим. палкой (см. Пензулаева стр.25)О.В.Д.: Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.Равновесие- ходьба, перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины. **О.В.Д (с усложнением):** Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед**.**П/и: «Посадка картофеля»М/и: «Назови овощи и фрукты» |
|  | октябрь |  |
| Урожай | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким поднимание колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | О.Р.У. (см. Пензулаева стр.28)О.В.Д.: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. **О.В.Д (с усложнением):** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.Передача мяча двумя руками от груди.П/и: «Пугало» (под музыкальное сопровождение)Ходьба под медленную мелодию друг за другом «полетели, как листочки» |
| Птицы улетают | Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | О.Р.У. под музыку «Хлопайте в ладоши»О.В.Д.: Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. **О.В.Д (с усложнением):** Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.П/и: «Перелет птиц»,«У кого мяч?»Дыхательная гимнастика «Ветерок» |
| Хочу все знать | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; повторить упражнения в прыжках. | О.Р.У. (Литвинова стр. 288)О.В.Д.: Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.**О.В.Д (с усложнением):** Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.Ползание на четвереньках между предметами.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.П/и: «Быбка-ежка»упражнения на релаксацию под медленную мелодию |
| Я-человек | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; упражнять в прыжках, развивать выносливость. | О.Р.У. с обручем (см. Пензулаева стр.36)О.В.Д: Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см. **О.В.Д (с усложнением):** Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см П/и: «Такси»М/и: «Части тела» |
|  | ноябрь |  |
| Моя страна-моя Родина | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | О.Р.У. под музыку «Разноцветная игра»О.В.Д.: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге. **О.В.Д (с усложнением):** Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге.Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы.П/и: «Мы веселые ребята»М/и: «Гномы, великаны, мухи» |
| В гостях у бабушки в деревне | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча. | О.Р.У. (см. Пензулаева стр.42)О.В.Д.: Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. **О.В.Д (с усложнением):** Прыжки на правой и левой ноге.Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой.Ведение мяча в ходьбе.П/и: «Бездомный заяц»Ходьба друг за другом. |
| Поздняя осень | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с бега между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.Повторить игровые упражнения с прыжками   и бегом. | О.Р.У. в игровой форме «Вызов номеров»О.В.Д.: Ведение мяча одной рукой, продвигаясь впередПролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком. **О.В.Д (с усложнением):** Ведение мяча в ходьбе.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой**.**П/и: «Ловишка парами»М/и: «Съедобное-несъедобное» |
| Мамочка любимая моя | Повысить интерес у родителей и детей к физкультуре; развивать ловкость, смелость, быстроту, координацию. Познакомить с праздником «День матери».  | Развлечение ко Дню матери |
|  | декабрь |  |
| Азбука вежливости | Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках.Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх. | О.Р.У.  на гимнастической скамейке (Пензулаева стр.46)О.В.Д.: Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.П/и: ««Птички в гнездышке»Ходьба в колонне по одному.  |
| Зимний вечер | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании. | О.Р.У. с обручем (см. Пензулаева стр.49)О.В.Д.: Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы. **О.В.Д (с усложнением):** Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.П/и: «Охотники и зайцы»Ходьба на восстановления дыхания. |
| По лесным тропинкам | Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании.Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | О.Р.У. с флажками (Пензулаева стр. 51)О.В.Д.: Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. **О.В.Д (с усложнением):** Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед прокатывание мяча.П/и: «Два Мороза»Ходьба «как лисички» друг за другом. |
| В гостях у сказки | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | О.Р.У. (Пензулаева стр.53)О.В.Д.: Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.П/и: «Снеговик»М/и: «Подбрось снежки» с парашютом |
| Новогодний хоровод | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | О.Р.У. (Пензулаева стр. 55)О.В.Д.: Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами. **О.В.Д (с усложнением):** Лазание до верха гим. стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен.П/и: «Ох, Мороз»Ходьба на восстановления дыхания. |
|  | январь |  |
| Традиции россиян | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | О.Р.У. с кубиками (Пензулаева стр.59)О.В.Д.: Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге. **О.В.Д (с усложнением):** Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между фишками.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.П/и: «Горелки»Ходьба на восстановления дыхания. |
| Комнатные растения | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой. | О.Р.У. в игровой форме «Кочки, тропинка, копна»О.В.Д.: Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх. **О.В.Д (с усложнением):** Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.П/и: «Пустое место»Дыхательная гимнастика: «Часики» |
| Животные севера | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность. | О.Р.У. под музыку «Робот Бронислав»О.В.Д.: Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы. **О.В.Д (с усложнением):** Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через «кочки» с мешочком на голове, руки в стороны.П/и: «Хитрая лиса»М/и: «Назови животных севера» |
|  | февраль |  |
| Путешествие вокруг света | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | О.Р.У. с гимнастической палкой (Пензулаева стр. 68)О.В.Д.: Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы. **О.В.Д (с усложнением):** Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.П/и: «Таксисты» М/и: «Назови страны мира» с мячом |
| Люди и страны | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | О.Р.У.под музыку (Веселая зарядка группа «Мультикейс»)О.В.Д.: Прыжки в длину с места 50 см.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.П/и: «Не оставайся на полу»Ходьба на восстановление дыхания. |
| Каникулы. День Защитника Отечества | Повысить интерес к физкультурным упражнениям, к занятию спорта. Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость). Провести спортивную викторину по теме: «Зимние виды спорта», «Военная техника» | Развлечение во время каникул по теме: «Зимние виды спорта», «День Защитника Отечества» (эстафеты) |
| Профессия «Родину защищать» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами;разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. | О.Р.У. под музыку «Неразлучные друзья»О.В.Д.: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур.Веселые старты «Бравые солдаты». |
|  | март |  |
| Подарок маме | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимн.стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | О.Р.У. (см. Пензулаева стр. 73)О.В.Д.: Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.**О.В.Д (с усложнением):** Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.П/и: «Третий лишний»М/и: «Что я подарю маме?» |
| Наука в повседневной жизни | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер. | О.Р.У. с мячами ( Пензулаева стр. 77)О.В.Д.: Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.Эстафеты с мячом,обручем,гимнастическими палками.Ходьба на восстановления дыхания. |
| Животный мир весной | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами. | О.Р.У. (см. Пензулаева стр.79)О.В.Д.: Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.**О.В.Д (с усложнением):** Прыжки в высоту с разбега.Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.П/и: «Самолеты»Пальчиковая гимнастика «Крокодил» (см. Картушина М.Ю. стр.71) |
| Подводный мир | Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | О.Р.У. под музыку («Роботы» группа «Великаны»)О.В.Д.: Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур. **О.В.Д (с усложнением):** Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.П/и: «Караси ищука»М/и: «Море волнуется раз!» |
| Первые проталинки. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | О.Р.У. с мячами (см. Литвинова О.М. стр.291)О.В.Д.: Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски.Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. **О.В.Д (с усложнением):** Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.П/и: «Удочка»Упражнения на релаксацию под музыку «В лесу». |
|  | апрель |  |
|  Будьте здоровы Земля | Повысить интерес к физкультурным упражнениям, к занятию спорта. Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость) | Развлечение ко Дню Здоровья по плану |
| Наша планета Земля | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча | О.Р.У. с обручем (см. Пензулаева стр. 83) О.В.Д.: Прыжки через короткую скакалку.Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком. **О.В.Д. (с усложнением):** Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.П/и: «Мы построили ракету»Ходьба на восстановления дыхания; |
| Животные жаркихстран | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании. | ОРУ с гимнастической палкой (Пензулаева стр.86)ОВД: Равновесие-ходьба по гиманстической скамейке,руки в стороны. Прыжки через бруски (2-3 раза), броски мяча 2 руками из-за головы,стоя в шеренгах (10-15)**ОВД (с усложнением):** Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.Прыжки на 2 ногах на расстояние 2 м,затем перепрыгивание через предмет.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его 2 руками (8-10)П/и: «Медведь и пчелы»Ходьба в колонне по одному «Как животные жарких стран» |
| Праздник весны и труда. | Упражнять детей в ходьбе перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | О.Р.У. с короткой скакалкой (Пензулаева стр.88)О.В.Д.: Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между кеглями. **О.В.Д (с усложнением):** Ползание под дугу на четверенькахМетание мешочка в горизонтальную цель.Равновесие – ходьба на носках через «кочки».П/и: «Гуси-лебеди»Упражнения на релаксацию «Весенний ветерок»Май |
| День Победы | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | О.Р.У. без предметов (Пензулаева стр.94)О.В.Д.:Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. **О.В.Д. (с усложнением):** Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.П/и: «Брось гранату»Ходьба в колонну по одному «Как солдаты» |
| Прошлое и настоящее | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | О.Р.У. (под музыку «Роботы»)О.В.Д.: Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу.Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»П/и: «Пионербол»Дыхательная гимнастика: «Гони шарик» (см. Литвинова стр. 299) |
| Все начинается с семени | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами   колонной по одному и врассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | О.Р.У. в игровой форме «Кочки, тропинка, копна»О.В.Д.: Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левам боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. **О.В.Д. (с усложнением):** Броски мяча о пол и ловля его двумя.Лазанье – пролезание в обруч правым и левам боком, не опираясь о пол рукамиХодьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.П/и: «Такси»Ходьба в колонне по одному. |
| Скоро лето. ПДД | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами | О.Р.У. под музыку: «Солнышко лучистое»О.В.Д.: Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием предметов. Прыжки на двух ногах между кеглями. Эстафеты: «Перенеси цветы»«Поймай бабочку»«Найди солнышко»Музыкальная игра: «Шел король по лесу»Упражнения на релаксацию под спокойную мелодию «На море» |

Подготовительная группа

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема недели\дни** | **Задачи НОД** | **Содержание** |
| *сентябрь* |  | Мониторинг(диагностика) |
| 01-10Воспоминание о лете | Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча. Мониторинг физических качеств. | ОРУ без предметов (Пензулаева Л.И. стр. 9)Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места.ОВД: 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо(боком).2.прыжки на двух ногах чрез шнуры (через набивные мячи)3.перебрасывание мячаОВД с усложнением:Ходьба по гимнастической скамейке боком,перешагивая через набивные мячи.Прыжки на 2 ногах через предметы Переброска мячей двумя руками из-за головы.П\И «Ловишки», М/п: «Вершки и корешки»Д/г: ««Подуем на живот,Как трубка, станет рот,Ну, а теперь — на облакаИ остановимся пока». |
| 13-17Наш любимый детский сад | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур. | ОРУ с флажками (Пензулаева стр.12) Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставание до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. ОВД:1.прыжки с доставанием до предмета (прыжки на двух предметами)2.пербрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге)3. лазание под шнур, не касаясь руками полаОВД с усложнением: Прыжки на 2 ногах между предметами, положенными в одну линию.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах.Упражнение в ползании - «крокодил»П\И «Совушка»М/и: «Назови любимую игрушку в д/саду»  |
| 20-24Всякий труд почетен | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на пере ползание по гимнастической скамейке.  | ОРУ под музыку «Бегаем по кругу» (по показу инструктора) Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. ОВД:1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками)2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом на 180)ОВД с усложнением: Бросание мяча правой и левой рукой попеременно,ловля его 2 руками (12-15 раз)Ползание по гимнастической скамейкеХодьба по гимнастической скамейке,на середине поворот.  П\и «Удочка» М/и: «Профессии» |
| 27-01.10Осень золотая. Ярмарка. Вдохновение осени. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.  | ОРУ под музыку «Бегаем по кругу» Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производиться в движении по сигналу ОВД:1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом)3. прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге) ОВД с усложнением: Лазанье в обруч,правым и левым бокомХодьба боком приставным шагом.Прыжки на правой и левой ноге.Осенние эстафеты: «Посадка картофеля»«Собери овощи и фрукты»«Прыжки по лужам»Д/г: «Ветерок»  |
| **октябрь** |  |  |
| 04-08Урожай | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом  | ОРУ без предметов (Пензулаева стр.20-21) Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.ОВД:1.ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая.2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (слева направо через шнур)3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.ОВД с усложнением:Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове,руки на поясе.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура(справа-слева)Переброска мячей,стоя в шеренгах.П\и «Пугало» с речевым сопровождением Пальчиковая гимнастика: «Сидит белка на тележке»  |
| 11-15Птицы улетают | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.  | ОРУ с обручем (Пензулаева стр.23)Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы.оВД:1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину)3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч) ОВД с усложнением:Прыжки с высоты 40 см,Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед.Лазанье в обруч на четвереньках,в группировке.П\и:«Перелет птиц»М/и: «Назови птицу» |
| 18-22Хочу все знать | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  | ОРУ на гимнастических скамейках (Пензулаева стр.24-25)Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. ОВД:1.Введение мяча по прямой (между предметами2. ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине)3. ходьба по гимнастической скамейке. (Руки за голову)ОВД с усложнением:Ведение мяча между предметамиПолзание на четвереньках по прямой,проталкивая вперед мяч.Равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки.П\и: «Удочка»Ходьба друг за другом |
| 25-29Я-человек | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие. Бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. | ОРУ с мячом (Пензулаева 27-28) Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом ОВД: Ползание на четвереньках в прямом направленииПрыжки на правой и левой ногеРавновесие-ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой.ОВД с усложнением:«Проползи-не урони», прыжки на 2 ногах между предметами.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.П\и: «Пугало»,М/и: «Назови части тела»  |
| **ноябрь** |  |  |
| 01-03Моя страна-моя Родина | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.  | ОРУ (Пензулаева 30-31)Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. ОВД:Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт)Эстафета с мячом «Мяч водящему»ОВД с усложнением:Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову.Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед.Броски мяча в корзину 2 руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»П/И:«Мышеловка»М\и: «Кто живет в России» |
| 08-12В гостях у бабушки в деревне | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине  | ОРУ с короткой скакалкой (Пензулаева стр.33)Ходьба в колонне по одному,ходьба с изменением направления.Бег с остановкой на сигнал.ОВД: Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.ОВД с усложнением: Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.передавать мяч в шеренге –эстафета для двух команд,дых. упражнение (птичка- на ниточке)П\И: «Хитрая лиса»Дыхательная гимнастика: «Насос» |
| 15-19Поздняя осень | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.  | ОРУ с кубиком (Пензулаева стр.35) ОВД:Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. ОВД с усложнением: Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу,равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. П\и: «Перелет птиц» Упражнения на релаксацию «Осенний лес» |
| 22-26Мамочка любимая моя | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | ОРУ «Бегаем по кругу» под музыкуХодьба и бег между предметами «змейкой»ОвД: Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола;ОВД с усложнением: Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты: «Посадка картофеля»«Мамины помощники»«Варим компот»М/и: «Кто спрятался?» |
| декабрь |  |  |
| 29.11-3.12Азбука вежливости | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнении с мячом.  | ОРУ (Пензулаева стр. 37-38) ОВД:Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.Прыжки на двух ногах змейкой ОВД с усложнением: Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед.Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге.Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)Эстафета: «Ловишка с лентами»«Совушка» |
| 6-10Зимний вечер | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнении с мячом.   | ОРУ в парах (Пензулаева стр.40) ОВД:Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.Прыжки на двух ногах змейкой ОВД с усложнением: Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед.Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге.Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)Игра «Хитрая лиса»,«Совушка»М\и: Игра с парашютом |
| 13-17По лесным тропинкам | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом  | ОРУ без предметов(Пензулаева стр.42)ОВД:Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»,Ползание по скамейке на ладонях и коленях.ОВД с усложнением:Прыжки между предметами, на двух ногах,Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком Игра «Охотники и зайцы»,М/и: «Назови диких животных» |
| 20-24В гостях у сказки | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.  | ОРУ с малым мячом(Пензулаева стр.45)ОВД: Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков,Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой. ОВД с усложнением: Перебрасывание мячей в парах.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.Прыжки со скамейки на мат или коврик.П\и: «Два Мороза», Упражнение на дыхание. |
| 27-30Новогодний хоровод | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.  | ОРУ без предметов (Пензулаева стр.47) ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.ОВД с усложнением: Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек.Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. П\Игра «Хитрая лиса»,М/и: «Эхо» |
| **январь** |  |  |
| 10-14Традиции россиян | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на 2 ногах, через препятствия.  | ОРУ с гимнастической палкой (Пензулаева стр. 50) ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук.Ведение мяча с одной стороны зала на другую.ОВД с усложнением: Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.Игра «День и ночь»Ходьба в колонне по одному. |
| 17-21Комнатные растения | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  | ОРУ с кубиками ( Пензулаева стр.52) ОВД: Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч»,Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. ОВД с усложнением: Прыжки в длину с местаБросание мяча о пол и ловля его.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. П\и: «Совушка»,«Таксист»М\и: «Назови комнатные растения» (по картинкам) |
| 24-28Животные севера | Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. | ОРУ с малым мячом (Пензулаева стр.55)ОВД: Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд);Лазание под дугу левым и правым боком.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики. ОВД с усложнением: Перебрасывание мяча друг другу. Равновесие- ходьба на носках между предметами.П\и: «Удочка», М\и: «У оленя дом большой» (с ускорением, под музыку) |
| **февраль** |  |  |
| 311.01-4.02Путешествие вокруг света | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа, и направления; упражнять в ползании на четвереньках;Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках.  | Ору со скакалкой (Пензулаева стр. 57) ОВД:Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.Прыжки через короткую скакалку различным способом.ОВД с усложнением: Ползание на четвереньках между предметами,Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой.Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)П\и: «Такси».Упражнения на релаксацию; |
| 7-11Люди и страны | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.  | ОРУ с обручем (Пензулаева стр.59)ОВД: Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи.Бросание мяса одной рукой, ловля его двумя.Прыжки на двух ногах через шнуры.ОВД с усложнением: Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой.Прыжки между предметами на правой и левой ноге.Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча) Эстафеты: «Найди пару», «Найди картинку» Игровые упражнения: «Затейники» |
| 14-18Каникулы. День Защитника Отечества | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.  | ОРУ с гимнастической палкой (Пензулаева стр.61) ОВД: Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.Перебрасывание мяча друг другу в парах.Лазание под дугу боком и прямо. ОВД с усложнением: Прыжки на двух ногам между предметами.Ползание на ладонях и коленях между предметами.Перебрасывание мяча друг другу в парах. П\и: «Танкисты»Развлечение ко Дню защитника Отечества. |
| 21-25Профессия «Родину защищать» | Повторить ходьбу со сменой темпа движения.Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.Упражнять в метании мешочка, лазанье по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.  | ОРУ без предметов (Пензулаева стр.63) ОВД: Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.«Попади в круг» (метание) Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам.ОВД с усложнением: Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.Метание мешочка в горизонтальную цель.Спортивные эстафеты «Разведчики», «Самолеты», «Переправа», «Разминируй мину»М/И: «Повтори по показу» |
| **март** |  |  |
| 28.02-4.03Подарок маме | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  | ОРУ с малым мячом (Пензулаева стр.72) ОВД: Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуть другого (упражнение выполняется в два потока на встречу). Прыжки выполняются шеренгамиЭстафета с мячом «передача мяча»ОВД с усложнением: Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой.Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.Эстафета с мячомП\и: «Мамины помощники»,М\и: «Колпачок»  |
| 09-11Наука в повседневной жизни | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом. | ОРУ с флажками (Пензулаева стр.74) ОВД: Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед.Перебрасывание мяча через сетку.Подлезание под шнур (дугу) ОВД с усложнением: Прыжки через шнур.Перебрасывание мяча в парах.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.П\и: «Затейники»,«Тихо-громко»  |
| 14-18Животный мир весной | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьбе по повышенной опоре.  | ОРУ с гимнастической палкой (Пензулаева стр.76) ОВД: Метание мешочка в горизонтальную цель.Ползание по прямой «Кто быстрее».Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.ОВД с усложнением: Метание вдаль, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спи не.Равновесие- ходьба между предметами (6-8 шт)П\и: «Волк во ров», М/и: «Назови животных» |
| 21-25Подводный мир | Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.  | ОРУ без предметов (пензулаева стр.79) ОВД: Лазанье на гимнастическую стенку.Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. ОВД с усложнением: Лазанье под дугу прямо и боком.Передача мяча «Передача мяча в шеренге».Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте. П\и: «Караси и щука»,«Удочка» |
| 28.03-1.04Первые проталинки | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.  | ОРУ с малым мячом( Пензулаева стр.81) ОВД: Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной.Прыжки с продвижением вперед.Переброска мяча в шеренгеОВД с усложнением: Ходьба по гимнастической сксамейке боком,приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки через короткую скакалку.Переброска мячей друг другу в парах. П\И: «Хитрая лиса»,Ходьба друг за другом. |
| **Апрель**04-8Будьте здоровы | Повторить упражнения в ходьбе и беге.Упражнять детей в прыжках в длину с разбега.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  | ОРУ с обручем (Пензулаева стр.83) ОВД: Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее» Развлечение ко Дню Здоровья по плану. |
| 11-15Наша планета Земля | Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии. Прыжки через короткую скакалку на месте.  | ОРУ без предметов (Пензулаева стр.85) ОВД: Метание мешочка в даль,Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. ОВД с усложнением: Метание мешочка на дальность.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. П\и: «Затейники»М/И: «Гномы,великаны,мухи» |
| 18-22Животные жарких стран | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжке и мячом.  | ОРУ на гимнастической скамейке (Пензулаева стр.87) ОВД:Бросание мяча в шеренге.Прыжки в длину с разбега.Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.ОВД с усложнением: Прыжки на правой и левой ноге попеременно,Переброска мяча в парах друг другу.П\и: «Горелки»М/и: «Назови животных жарких стран» (с мячом) |
| 25-29Праздник весны и труда | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку  | ОРУ с обручем (Пензулаева стр.89) ОВД: Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с чередованием мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.Броски малого мяча о пол и ловля. ОВД с усложнением: Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу.броски мяча вверх одной рукой и ловля 2 руками.Прыжки на 2 ногах между предметами.П/и: «Совушка»Упражнение на дыхание. |
| **Май** 3-6День Победы | Повысить интерес к физкультурному занятию.Воспитывать патриотизм к своей стране,повторить роды войск.Закреплять умение в метании,равновесии,лазанье. | Игры-эстафеты: «подбей танк и самолет врага»Полоса препятствий:«Болото»«Минное поле»«Проползи тихо»Военные эстафеты«Донеси пакет»«Помоги раненому»«Перевези гранаты»Праздник «Зарница» по плану . |
| 10-13Прошлое и настоящее | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.  | ОРУ с большим мячом (Пензулаева стр.91) ОВД: Прыжки в длину с места.Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед.Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.оВД с усложнением:Прыжки в длину с разбега.Метание мешочка в вертикальную цель.Ходьба между предметами с мешочком на голове -равновесие.П\и: «Мышеловка»М/и: «Летает – не летает»  |
| 16-20Все начинается с семени | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу,в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочка на дальность, в прыжках, в равновесии. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  | ОРУ без предметов (Пензулаева стр.92) ОВД:Метание мешочка на дальность.Равновесие- ходьба по рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. ОВД с усложнением: Метание мешочка на дальность, Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола.Равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на головеСпортивная игра: «Пионербол»Игр.упр.«Мяч водящему» |
| 23-31Скоро лето. ПДД | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога.Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.  | ОРУ с палкой (Пензулаева стр.95) ОВД: Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе.Прыжки на двух ногах между кеглями. ОВД с усложнением: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.Прыжки между предметами на правой и левой ноге.Равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.П\и: «Охотники и утки»,Ходьба друг за другом.Мониторинг физических качеств. |