

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 пгт.Тымовское»

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5
пгт.Тымовское



Н.В.Батурина
(Ф.И.О)

Перспективно планирование физкультурно-оздоровительной работы на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Быцуря А. В. инструктор по физ.воспитанию
(Ф.И.О., должность)

пгт.Тымовское
2020-2021 уч. год

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

«Физическая культура для малышей »

С. Я. Лайзане

Задачи на Сентябрь

1. Побуждать детей к двигательной активности.
2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.
3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Комплекс утренней гимнастики на сентябрь

Где же наши ручки? (1 – 2 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба стайкой за инструктором не натываясь друг на друга. По сигналу остановится, повернуться к инструктору.	4 раза
2. «Покажите руки» И. п. — стоя слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить.	
3. «Спрячьте руки» И.п. – то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение.	4 раза
4. Ходьба стайкой за инструктором	

Большие и маленькие (3 – 4 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба стайкой за инструктором не натываясь друг на друга. По сигналу остановится, повернуться к инструктору.	4 раза
2. «Какие мы стали большие» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить.	
3. «Какие мы были маленькие» И.п. – то же. Присесть, руки положить на колени. Вернуться в исходное положение.	4 раза
4. Ходьба стайкой за инструктором	

Сентябрь

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба враспынную и бег за инструктором. Ходьба и бег чередуются	1 мин	Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с погремушками: 1.1 И.п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить 1.2 И.п.: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки инструктору, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее инструктору. 1.3 И.п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди 1.4 Свободно поплясать с погремушкой. 1.5 Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.	2-3 раза 4-6 раз 4-6 раз	
2. Основные движения: - Ходьба по дорожке; - Ползание на четвереньках;	2–3 раза 2–3 раза	
3. Подвижная игра «Догоните меня»	1 мин	
Заключительная		
Спокойная ходьба – «пойдем тихо, как мышки»	1 мин	

Задачи на Октябрь

1. Укреплять мышцы плечевого пояса;
2. Закреплять упражнения с мячом (отбивание, бросание, прокатывание);
3. Воспитывать интерес к упражнениям и подвижным играм с мячом.

Комплекс утренней гимнастики на октябрь

Птички (1 – 2 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба стайкой, постепенно перейти на бег стайкой и закончить ходьбой стайкой.	
2. «Птички машут крыльями» И. п. — стоя слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить.	4 раза
3. «Птички клюют зерна» И.п. – то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать.	4 раза
4. Ходьба стайкой за инструктором	

Пузырь (3 – 4 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба стайкой, постепенно перейти на бег стайкой и закончить ходьбой стайкой.	
2. «Надуем пузырь» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить.	4 раза
3. «Пузырь лопнул» И.п. – то же. Присесть, погладить колени. Вернутся в исходное положение.	4 раза
4. Ходьба стайкой за инструктором	

Октябрь

1-2 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба врассыпную и бег за инструктором. Ходьба и бег чередуются	1 мин	Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ: 1.1 И.п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться – «вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени – «вот какие мы маленькие», вернуться в и.п. 1.2 И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги – «длинные и короткие ноги» 1.3 И.п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Вытянуть руки вперед, показать инструктору и положить ладони на спину – «рыбки плавают» 1.4 И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Подскоки на месте – «воробышки прыгают». 1.5 Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.	4-6 раз 4-6 раз 3-4 раза	
2. Основные движения: - Лазанье по гимнастической стенке; - Бросание мяча дальность из-за головы;	2–3 раза 4–5 раз	
3. Подвижная игра «Догоните мяч»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба обычным шагом и на носочках	1 мин	

3-4 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба враспынную и бег за инструктором. Ходьба и бег чередуются. «Идем в лес»	1 мин	Следить, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами. «Посмотрите, как я хожу», - показывает инструктор. Затем инструктор рассыпает шишки и предлагает взять по шишке в каждую руку.
Основная часть		
<p>1. Комплекс ОРУ с шишками или маленькими мячами:</p> <p>1.1 И.п.: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину .</p> <p>1.2 И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.</p> <p>1.3 И.п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны - вверх, потянуться вверх, опустить руки.</p> <p>1.4 И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки – «белочка играет с шишками».</p> <p>1.5 Подскоки на месте – «белочки веселятся»</p> <p>Ходьба за инструктором. Положить шишки в корзину.</p>	<p>6 – 8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>20 – 25 сек</p>	
<p>2. Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча на дальность из-за головы; - прыжки в длину с места через веревку; - прокатывание мяча. 	<p>2–3 раза</p> <p>4–5 раз</p> <p>2–3 раза</p>	
3. Подвижная игра «Через ручеек»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба обычным шагом и на носочках	1 мин	

Задачи на Ноябрь

1. Учить ходить по кругу взявшись за руки;
2. Закреплять прыжок в длину с места на двух ногах;
3. Воспитывать интерес к упражнениям и подвижным играм.

Комплекс утренней гимнастики на ноябрь

Барабан (1 – 2 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба стайкой, постепенно перейти на бег стайкой и закончить ходьбой стайкой.	
2. «Большой барабан» И. п. — стоя слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить.	4 раза
3. «Поиграем на барабане» И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Нагнутся, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.	4 раза
4. Ускоренная ходьба за инструктором, закончить спокойной ходьбой.	

Деревья (3 – 4 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба стайкой, постепенно перейти на бег стайкой и закончить ходьбой стайкой.	
2. «Шелестеть листочки» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук Ш-Ш-Ш, опустить.	4 раза
3. «Деревья качаются» И.п. – то же. Слегка наклонится влево, потом вправо, сказать Ш-Ш-Ш, выпрямиться.	6 раз
4. «Кусты» И.п. – то же. Присесть, руки положить на колени, встать	4 раза
4. Ходьба стайкой за инструктором	

Ноябрь

1-2 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба врассыпную и бег за инструктором. Ходьба и бег чередуются. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Ходьба по кругу взявшись за руки.	1 мин	Инструктор встает рядом с менее активными детьми.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с мячом: 1.1 И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. 1.2 И.п.: стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, вернуться в и.п. 1.3 И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться 1.4 И.п.: стоя, мяч на полу. Прыжки 1.5 Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.	4-6 раз 4-6 раз 3-4 раза 15-20 сек	Инструктор выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись. Инструктор отбивает мяч об пол, обращая внимание детей как легко прыгает мяч
2. Основные движения: - Катание мяча; - Перешагивание через кубики; - Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.	2–3 раза 4–5 раз 2 – 3 раза	
3. Подвижная игра «Кто тише»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба со сменной темпа (быстро и медленно)	1 мин	

3-4 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба врассыпную и бег за инструктором. Ходьба и бег чередуются. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1 мин	Инструктор встает рядом с менее активными детьми.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с погремушками: 1.1 И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в руках. Поднять погремушки вверх, пограть, присесть, положить на пол, выпрямиться и показать пустые руки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушки. 1.2 И.п.: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушки на полу между ног. Соединить ноги вместе – «спрятать погремушки», ноги врозь – «показать погремушки» 1.3 И.п.: лежа на животе, погремушки в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушки и подтянуть к груди. 1.4 И.п.: сидя, держать погремушки в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушками носков ног, выпрямиться 1.5 Подскоки на месте на двух ногах Ходьба за инструктором. Положить погремушки в корзину.	3 – 4 раз 4-6 раз 3 – 4 раза 3 – 4 раза 20 – 25 сек	Стараться не сгибать ноги
2. Основные движения: - прыжки в длину с места через веревку; - ползание на четвереньках и подлезание под дугу; - ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	2–3 раза 4–5 раз 2–3 раза	
3. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба обычным шагом и на носочках	1 мин	

Задачи на Декабрь

1. Учить бросать на дальность, ловить и бросать мяч;
2. Закреплять ползание на четвереньках;
3. Воспитывать интерес к упражнениям и подвижным играм.

Комплекс утренней гимнастики на декабрь

Прятки (1 – 2 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба стайкой, постепенно перейти на бег стайкой и закончить ходьбой стайкой.	
2. «Покажите руки» И. п. — сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить.	4 раза
3. «Спрячьте голову» И.п. – то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться.	4 раза
4. «Приседание» И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать	4 раза
5. Ходьба на носках, ходьба стайкой.	4 раза

Покажите ручки (3 – 4 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба стайкой, постепенно перейти на бег стайкой и закончить ходьбой стайкой, перестроиться в полукруг.	
2. «Покажите ручки» И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой ладонями вверх, вернуться в исходное положение.	4 раза
3. «Руки на колени» И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться.	4 раз
4. «Спрячьте руки» И.п. – то же. Присесть, руки положить на колени, встать, руки опустить.	4 раза
4. Ходьба на носках за инструктором, ходьба стайкой	

Декабрь

1-2 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба врассыпную и бег за инструктором. Ходьба между стульями за инструктором	1 мин	Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ со стулом: 1.1 И.п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутых в локтях рук перед грудью – «завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед – «самолет летит». По сигналу инструктора опустить руки на ноги и отдохнуть. 1.2 И.п.: стоя, за стулом, держаться руками за спинку стула.. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться 1.3 И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться 1.4 Поскоки на месте на двух ногах.. 1.5 Ходьба между стульями	3 – 4 раза 4 – 6 раз 4 – 6 раз 15-20 сек	
2. Основные движения: - метание на дальность правой и левой рукой; - ползание по гимнастической скамейке; - бросание и ловля мяча.	2–3 раза 2–3 раза 2 – 3 раза	
3. Подвижная игра «Поезд»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба со сменной темпа (быстро и медленно)	1 мин	

3-4 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором. Ходьба и бег чередуются. По указанию инструктора взять флажок	1 мин	
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с флажками: 1.1 И.п.: стоя, руки опущены, флажок в одной руки. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой 1.2 И.п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться 1.3 И.п.: лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны. 1.4 подскок на двух ногах с продвижением вперед Ходьба за инструктором. Положить флажки.	3 – 4 раз 4 – 6 раз 3 – 4 раза 20 – 25 сек	
2. Основные движения: - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - бросание мяча на дальность; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	2–4 раза 4–5 раз 2–3 раза	
3. Подвижная игра «Птички в гнздышках»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба со сменной темпа (быстро и медленно)	1 мин	

Задачи на Январь

1. Учить катать мяч;
2. Закреплять умение бросать в горизонтальную цель;
3. Воспитывать интерес к упражнениям и подвижным играм.

Комплекс утренней гимнастики на январь

Пузырь (1 – 2 неделя)

Содержание	Дозировка	
1. Ходьба стайкой, постепенно перейти на бег стайкой и закончить ходьбой стайкой, перестроится в полукруг.	4 раза	
2. «Надуем пузырь» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту и сказать ф-ф-ф, опустить руки и спрятать назад		
3. «Проверить пузырь» И.п. – то же. Наклониться вперед, постучать по коленям и сказать «тук-тук», выпрямиться		4 раза
4. «Пузырь лопнул» И.п.: - то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать.		4 раза
5. Ходьба на носках, ходьба друг за другом.		

Прятки (3 – 4 неделя)

Содержание	Дозировка	
1. Ходьба стайкой, постепенно перейти на бег стайкой и закончить ходьбой стайкой, перестроится в полукруг.	4 раза	
2. «Покажите руки» И. п. — сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить.		
3. «Спрячьте голову» И.п. – то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться.		4 раза
4. «Приседание» И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать		4 раза
5. Ходьба на носках, ходьба стайкой.		

Январь

1-2 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба враспынную и бег за инструктором. Ходьба между стульями за инструктором	1 мин	Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ со стулом: 1.1 И.п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутых в локтях рук перед грудью – «завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед – «самолет летит». По сигналу инструктора опустить руки на ноги и отдохнуть. 1.2 И.п.: стоя, за стулом, держаться руками за спинку стула.. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться 1.3 И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться 1.4 Пскоки на месте на двух ногах.. 1.5 Ходьба между стульями	3 – 4 раза 4 – 6 раз 4 – 6 раз 15-20 сек	
2. Основные движения: - метание на дальность правой и левой рукой; - ползание по гимнастической скамейке; - бросание и ловля мяча.	2–3 раза 2–3 раза 2 – 3 раза	
3. Подвижная игра «Поезд»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба со сменной темпа (быстро и медленно)	1 мин	

3-4 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором. Ходьба и бег чередуются. По указанию инструктора взять флажок	1 мин	
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с флажками: 1.1 И.п.: стоя, руки опущены, флажок в одной руки. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой 1.2 И.п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться 1.3 И.п.: лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны. 1.4 подскок на двух ногах с продвижением вперед Ходьба за инструктором. Положить флажки.	3 – 4 раз 4 – 6 раз 3 – 4 раза 20 – 25 сек	
2. Основные движения: - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - бросание мяча на дальность; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	2–4 раза 4–5 раз 2–3 раза	
3. Подвижная игра «Птички в гнздышках»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба со сменной темпа (быстро и медленно)	1 мин	

Задачи на Февраль

1. Учить катать мяч;
2. Закреплять умение бросать в горизонтальную цель;
3. Воспитывать интерес к упражнениям и подвижным играм.

Комплекс утренней гимнастики на февраль

Часы (1 – 2 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба и бег друг за другом. Построится в полукруг.	
2. «Часы идут» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад.	4 раза
3. «Проверим часы» И.п. – то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться.	4 раза
4. «Часы звенят» И.п.: - то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать.	4 раза
5. Ходьба на носках, ходьба друг за другом.	

С погремушкой (3 – 4 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.	
2. «Потряси погремушку» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» - поднять погремушку вверх. Потрясти ее, опустить вниз.	3 раза каждой рукой
3. «Постучи поремушкой» И.п. – то же. Наклониться вперед, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться.	
4. «Положи погремушку» И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться.	3 раза каждой рукой 2 раза
5. Бег и ходьба друг за другом.	

Февраль

1-2 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному за инструктором. В каждой руке держат кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик.	1 мин	Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с кубиком: 1.1 И.п.: стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, подняться на носки – «строим высокий дом», вернуться в исходное положение. 1.2 И.п.: сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. 1.3 И.п.: стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол – «забиваем гвозди», выпрямиться. 1.4 Поскоки на месте на двух ногах. 1.5 Ходьба между стульями	4 – 5 раз 2 – 3 раза в каждую сторону 4 – 6 раз 15-20 сек	Стараться не отрывать ноги от пола Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание.
2. Основные движения: - прыжки в длину с места на двух ногах; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; - катание мяча в воротца.	2–3 раза 2–3 раза 2 – 3 раза	
3. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».	1 мин	

3-4 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором. Ходить и бегать широким, свободным шагом. По указанию взять погремушку и встать в рассыпную.	1 мин	
Основная часть		
<p>1. Комплекс ОРУ с погремушкой:</p> <p>1.1 И.п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, опустить.</p> <p>1.2 И.п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться.</p> <p>1.3 И.п.: лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги</p> <p>1.4 Подскоки на месте на двух ногах.</p> <p>Ходьба друг за другом. Положить погремушку.</p>	<p>4 раза каждой рукой</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>4 – 6 раз 20 – 25 сек</p>	
<p>2. Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; - ползание на четвереньках и подлезание под рейку; - бросание мяча на дальность. 	<p>2–4 раза</p> <p>3–4 раза</p> <p>4–6 раз</p>	
3. Подвижная игра «Жуки»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба в колонне по одному, на носках и обычным шагом.	1 мин	

Задачи на Март

1. Учить катать мяч в цель;
2. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее;
3. Воспитывать интерес к упражнениям и подвижным играм.

Комплекс утренней гимнастики на март

Птички (1 – 2 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построится в полукруг.	
2. «Птички машут крыльями» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз.	4 раза
3. «Птички пьют воду» И.п. – то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться.	4 раза
4. «Птички клюют зерна» И.п.: - то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать.	4 раза
5. Ходьба и бег друг за другом.	

С флажком (3 – 4 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построится в круг.	
2. «Покажите флажок» И. п. — ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз.	3 раза каждой рукой
3. «Постучи флажком» И.п. – то же. Наклониться вперед, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться.	3 раза каждой рукой
4. «Положи флажок» И.п.: то же. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться.	2 раза
5. Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.	

Март

1-2 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. По сигналу инструктора сесть на ближайший стул и повернуться к инструктору.	1 мин	Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ на стуле: 1.1 И.п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать 1.2 И.п.: стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться 1.3 И.п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить 1.4 Пскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула. 1.5 Ходьба между стульями	4 – 6 раз 4 – 6 раз 4 – 6 раз 20 – 25 сек	Упражнение выполнять в относительно быстром темпе.
2. Основные движения: - метание в даль из-за головы; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; - катание мяча в воротца.	2–3 раза 2–3 раза 2 – 3 раза	
3. Подвижная игра «Кот и мыши»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба на носках и обычным шагом	1 мин	

3-4 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором, платочек держать в одной руке.	1 мин	
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с платочком: 1.1 И.п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз. 1.2 И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться. 1.3 И.п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу, опустить на пол, затем другую ногу 1.4 Подскоки на двух ногах с продвижением вперед Спокойная ходьба.	4 – 6 раз 3 – 4 раза 3 – 4 раза каждой ногой 20 – 30 сек	Упражнение выполнять в спокойном темпе.
2. Основные движения: - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; - прыжки в длину; - катание мяча под дугу.	2–3 раза 4–6 раз 2–3 раза	
3. Подвижная игра «Поезд»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба в колонне по одному, на носках и обычным шагом.	1 мин	

Задачи на Апрель

1. Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы;
2. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее;
3. Воспитывать интерес к упражнениям и подвижным играм.

Комплекс утренней гимнастики на апрель

Барабан (1 – 2 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построится в круг.	
2. «Большой барабан» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямой руки в стороны, опустить вниз.	4 раза
3. «Поиграем на барабане» И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться	4 раза
4. «Постучи ногами» И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук».	4 раза
5. Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.	

Прятки (3 – 4 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построится в круг.	
2. «Покажите руки» И. п. — сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить.	4 раза
3. «Спрячьте голову» И.п. – то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться.	4 раза
4. «Приседание» И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать	4 раза
5. Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.	

Апрель

1-2 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег (чередуются) по указанию физ. инструктора взять мяч.	1 мин	Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с мячом: 1.1 И.п.: стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. 1.2 И.п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мясом пола между ног, выпрямиться. 1.3 И.п.: стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. 1.4 Пскоки на месте на двух ногах 1.5 Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты.	3 – 4 раза 4 – 5 раз 4 – 5 раз 15 – 20 сек	Упражнение выполнять в бодром темпе. Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним
2. Основные движения: - метание в даль из-за головы; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; - катание мяча в воротца.	2–3 раза 2–3 раза 2 – 3 раза	
3. Подвижная игра «Кот и мыши»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба на носках и обычным шагом	1 мин	

3-4 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором.	1 мин	
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ : 1.1 И.п.: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу – «петушок». Вернуться в и.п. 1.2 И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища – «рыбки плавают», вернуться в исходное положение 1.3 И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками – «мишка играет», вернуться в и.п. 1.4 Подскоки на двух ногах с продвижением вперед Спокойная ходьба.	3 – 4 раза <small>каждой ногой</small> 3 – 4 раза 3 – 4 раза 20 – 25 сек	
2. Основные движения: - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; - прыжки в длину; - катание мяча под дугу.	2–3 раза 4–6 раз 2–3 раза	
3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба в колонне по одному, на носках и обычным шагом.	1 мин	

Задачи на Май

1. Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы;
2. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее;
3. Воспитывать интерес к упражнениям и подвижным играм.

Комплекс утренней гимнастики на май

(с погремушкой)
(1 – 2 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба и бег в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Ходьба на носках. Построение в круг.	
2. «Посмотри на погремушку» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить вниз.	4 раза каждой рукой
3. «Постучи погремушкой» И.п. – ноги на ширине плеч, погремушка в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться	4 раза каждой рукой
4. «Положи погремушку» И.п. – ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать	3 раза
5. Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.	

Поезд
(3 – 4 неделя)

Содержание	Дозировка
1. Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.	
2. «Поезд» И. п. — ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях (у пояса) пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть произнести «чу-чу».	4 раза
3. «Починим колеса» И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться.	4 раза 4 раза
4. «Проверим колеса» И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать.	
5. Перестроение из круга. Бег друг за другом – «поезд быстро едет». Ходьба	

Май

1-2 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег (чередуются) по указанию физ. инструктора взять мяч.	1 мин	Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с погремушкой: 1.1 И.п.: стоя, погремушка в одной руке внизу. Поднять руки вперед, пограть погремушкой и спрятать за спину. 1.2 И.п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. 1.3 И.п.: стоя, погремушка в одной руке внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться 1.4 Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет 1.5 Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты. Положить погремушку.	2 – 3 раза каждой рукой 2 – 3 раза каждой рукой 2 – 3 раза каждой рукой 20 – 30 сек	Упражнение выполнять в бодром темпе. Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним
2. Основные движения: - ходьба по гимнастической скамейке и прыжки с нее; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; - бросок мяча на дальность двумя руками из-за головы.	2–3 раза 2–3 раза 2 – 3 раза	
3. Подвижная игра «Пузырь»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба по кругу взявшись за руки.	1 мин	

3-4 неделя

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором, ударяя ритмично кубиком. Бег в колонне по одному., , Ходьба.	1 мин 40 сек.	
Основная часть		
1. Комплекс ОРУ с кубиками: 1.1 И.п.: стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны - вверх, ударить кубик о кубик, опустить вниз 1.2 И.п.: лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять верхнюю часть туловища от пола – «показать кубик инструктору», вернуться в и.п. 1.3 И.п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях, постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в и.п. 1.4 Подскоки на двух ногах на месте Спокойная ходьба.	4 – 5 раза 4 – 5 раза 2 – 3 раза в каждую сторону 20 – 30 сек	В умеренном темпе
2. Основные движения: - бросание мяча вверх через сетку; - прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки (25 – 30 см); - ходьба по гимнастической скамейке.	8 – 12 раз 6 – 8 раз 2–3 раза	
3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	2 – 3 раза	
Заключительная		
Ходьба в колонне по одному, на носках и обычным шагом.	1 мин	

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

**«Физкультурные занятия в детском саду с детьми
младшей группы» Л.И.Пензулаева**

Задачи на Сентябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Развивать ориентировку в пространстве
- 1.2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем
- 1.4. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.
- 1.5. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость, силу.

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать уважение друг к другу

Комплекс утренней гимнастики на сентябрь

первая половина сентября (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за инструктором – посмотрим на осенние листочки.		Бег с одной стороны площадки на другую за мячом
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение.	5 раз	«Покажи ладошки» Поднять руки над головой показать ладошки «вот наши ладошки».
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть положить руки на колени, вернуться в исходное положение.	5 раз	«Покажи колени» Наклониться вперед и положить руки на колени.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение.	5 раз	«Большие и маленькие» Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.	2-3 раза	Прыжки на двух ногах – как мячики.
6. Ходьба в колонне по одному за инструктором (у инструктора в руках флажок)		

вторая половина сентября (с кубиками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
1. Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором		
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение.	4 раз	Поднять руки вверх, стукнуть кубиками на головой
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, убрать руки за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раз	Наклониться положить кубики на пол, принять исходное положение. Наклониться, взять кубики и спрятать их за спину.
4. И.п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот в право, положить кубики за спиной, выпрямиться То же в другую сторону. Поворот в право, взять кубик. То же в другую сторону.	По 3 раза	
5. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.		Прыжки вокруг кубиков без пауз, как «мячик»
6. Игровое задание «Быстро в домик!» Дети находятся за чертой – это домик. Инструктор предлагает пойти детям на прогулку – ходьба в рассыпную по всей. На слова «Быстро в домик!» - дети быстро бегут за черту	2 раза	
7. Ходьба стайкой за инструктором на другую сторону площадки		

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—15 минут			
СЕНТЯБРЬ						
ДИАГНОСТИКА						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
5 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

Задачи на Октябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры
- 1.2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги
- 1.3. Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
- 1.4. Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
- 1.5. Упражнять в ползании
- 1.6. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
- 2.2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом
- 2.3. развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии

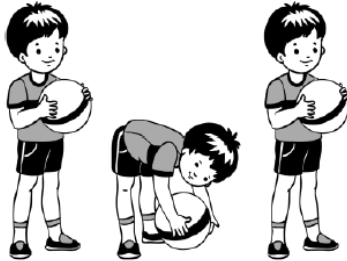

3. Воспитательные:

- 3.1. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками

Комплекс утренней гимнастики на октябрь
первая половина октября (с погремушками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погорметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на, ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.</p> <p>6. Игровое задание «Найдем лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

вторая половина октября (с мячом)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2–3 раза).</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>По 4-5 раз</p>	<div style="text-align: center;">  <p><i>Рис. 2</i></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><i>Рис. 3</i></p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вверх. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> </div>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 враспынную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1. Ползание «Крокодилчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Задачи на Ноябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
- 1.2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
- 1.3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
- 1.4. Упражнять в ползании.
- 1.5. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать координацию движений и глазомер.
- 2.2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
- 2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
- 2.4. Развивать внимание.

3. Воспитательные:

- 3.1. Учить работать в команде

Комплекс утренней гимнастики на ноябрь

Первая половина ноября (с кубиком)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики»), бег врассыпную.		
2. «НЕ УРОНИ КУБИК» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной. Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину.	4-5 раз	Увеличить дозировку до 6-8 раз
3. «ВНИЗ» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз. Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.	4-5 раз	
4. «ПЕРЕВОРОТ» И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые. Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину.	4-5 раз	
5. «ПОПРЫГУНЧИКИ» И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе. Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой.	2-3 раза	
6. Чередование ходьбы и бега.	По 4-5 раз	

Вторая половина ноября (с султанчиком)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (остановка, поворот, приседание и т.д.) Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой.</p> <p>2. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ» И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком – «жуки полетели»; опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Ж-ж-ж-ж».</p> <p>3. «КРЫЛЬЯ» И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз. Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны – «крылья»; выпрямиться.</p> <p>4. «ЖУКИ» И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик в одной руке. Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» - опустить руки и ноги. Повторить: по 5-10 секунд 3 раза.</p> <p>5. «КУЗНЕЧИКИ» И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой. Повторить: 3 раза.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.</p>	<p style="text-align: center;">4-5 раз</p> <p style="text-align: center;">4-5 раз</p> <p style="text-align: center;">по 5-10 секунд 3 раза.</p> <p style="text-align: center;">8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.</p>	<p style="text-align: center;">Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «Поровненной дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

Задачи на Декабрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять ходьбе и беге в рассыпную, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.
- 1.2. Упражнять в прыжках со скамейки приземлением на полусогнутые ноги.
- 1.3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
- 1.4. Упражнять в ползании.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость
- 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.3. Развивать внимание.

3. Воспитательные:

- 3.1. Учить работать в команде

Комплекс утренней гимнастики на декабрь

Первая половина декабря (кольцеброс)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.</p> <p>3. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.</p> <p>6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».</p> <p>Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-6 раз, чередую с ходьбой -3 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Вторая половина декабря (с мячом большого диаметра)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>8-10 прыжков, чередуя их с ходьбой – 3 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Задачи на Январь

1. Образовательные:

1.1. Повторить ходьбу с выполнением задания;

1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;

1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.

2. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость

2.2. Развивать координацию движений и глазомер

2.3. Развивать внимание.

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать любовь к спорту.

Комплекс утренней гимнастики на январь

Первая половина января (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Перестроение в две колонны по ориентирам, ходьба парами, врассыпную, перестроение в круг. 2. «ОДНА ЛАДОШКА, ДРУГАЯ». И.п.: ноги слегка расставить, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п. То же, другой рукой, последовательное выполнение. 3. «ЛАДОНИ К ПЯТКАМ». И.п.: сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 4. «ШАГАЕМ». И.п.: ноги согнуть, руки упор сзади. Слегка поднимать и опускать ноги – шагаем. После 4-6 движений ноги выпрямить, отдых – пришли. Голову не опускать. 5. «МЯЧ». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки, 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать мягко, легко. 6. Ходьба с выполнением заданий («Цапля», «Зайки», «Раки» и . д.)	4 раза 5 раз 5 раз 4 раза	Увеличить дозировку до 6-8 раз

Вторая половина января (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением заданий.</p> <p>2. «ЛАДОНИ К ПЛЕЧАМ».и.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять, опустить руки, сказать «вниз».</p> <p>3. «ЛАДОНИ НА КОЛЕНИ». И.п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «вот», руки за спину. Ноги не сгибать.</p> <p>4. «ТОПАЕМ И ХЛОПАЕМ». И.п.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ладоши.</p> <p>5. «ПОДПРЫГИВАНИЕ». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p style="text-align: center;">4-5 раз</p> <p style="text-align: center;">5 раз</p> <p style="text-align: center;">5 раз</p> <p style="text-align: center;">2-3 раза, чередуя с ходьбой</p>	<p style="text-align: center;">Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.	По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу	Общеразвивающие упражнения с массажным мячом	1. Ползание на четвереньках под дугу. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра «Кот и мыши»	Игра малой подвижности «Пузырь»
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на Февраль

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов с выполнением заданий, переменным шагом, врассыпную
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
- 1.3. Повторить прыжки с продвижением вперед, прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги
- 1.4. Повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.
- 1.5. Разучить бросание мяча через шнур

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость, силу
- 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.3. Развивать внимание.

3. Воспитательные:

- 3.2. Воспитывать доброе отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

Комплекс утренней гимнастики на февраль

Первая половина февраля (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики, бег врассыпную.</p> <p>2. «КАЧЕЛИ». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ноги. При взмахе вперед говорить «ух». Упражнение выполнять в разном темпе и с разной амплитудой.</p> <p>3. «КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ». И.п.: упор стоя на коленях, голову приподнять. Опустить голову, отклониться назад – кошка сердится, вернуться в и.п. – успокоилась. После двух выполнений отдохнуть, сесть на пятки.</p> <p>4. «КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ НОГИ». И.п.: сидя, руки упор сбоку. Согнуть ноги, сказать «короткие», вернуться в и.п. Голову не опускать.</p> <p>5. «ПОКАЧИВАНИЕ». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Покачиваться из стороны в сторону, не отрывая ног от пола. После 3-4 покачиваний – остановка.</p> <p>6. «МЯЧИКИ И ДЕТИ». И.п.: то же, руки вниз. 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте со взмахом рук.</p> <p>7. Упражнения на дыхание.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Вторая половина февраля (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег по кругу, на носках.</p> <p>2. «ХЛОПОК». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Хлопнуть перед собой (повыше), сказать «хлоп», положить руки за спину.</p> <p>3. «ХЛОПКИ ПО КОЛЕНЯМ». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть, сказать «хлоп», выпрямиться, руки на пояс. Ноги не сгибать.</p> <p>4. «НЕ ОШИБИСЬ». И.п.: лежа на спине, одна нога упор. Менять положение ног. После 3-4 движений выпрямить ноги, отдых. Дыхание произвольное.</p> <p>5. «ПОКАЧИВАНИЕ». И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 3-4 покачивания из стороны в сторону, отдых – опустить руки.</p> <p>6. «ПОМАШЕМ И ПОПРЫГАЕМ». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать. Опустить, 8-10 подпрыгиваний и ходьба.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнздышках».	Игра «Найдем воробышка».
3 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

Задачи на МАРТ

1.Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную,
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
- 1.3. Повторить прыжки между предметами, в длину,
- 1.4. Повторить ползание на повышенной опоре
- 1.5. Разучить бросание мяча через шнур
- 1.6. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками

2.Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
- 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
- 2.4.Развивать внимание.

3. Воспитательные:

- 3.1.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу и целеустремленность при выполнении физических упражнений.

Комплекс утренней гимнастики на март
Первая половина марта (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную, ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. «ИГРАЮТ ПАЛЬЧИКИ». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, ладони вверх (вниз), пошевелить пальцами, руки вниз. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное.</p> <p>3. «ВПЕРЕД». И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед», вернуться в и.п.</p> <p>4. «КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ НОГИ». И.п. сидя, руки упор сзади. Согнуть ноги и выпрямить. Голову не опускать.</p> <p>5. «СВЕТОФОР». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс – закрыт светофор. Поворот вправо (влево) – открыт.</p> <p>6. «ПРУЖИНКИ И ПОДПРЫГИВАНИЕ». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, поворот в другую сторону, ходьба.</p> <p>7. «ХЛОПОК ПЕРЕД СОБОЙ». И.п.: то же, руки вниз. Сделать хлопок перед собой, сказать «хлоп», вернуться в и.п.</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному с движением рук.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Вторая половина марта (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба на носках, ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2. «РУКИ В СТОРОНЫ». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну, другую, вернуться в и.п., сказать «вниз».</p> <p>3. «КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ». И.п.: стоя в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову – успокоилась. После 2-3 выполнений сесть на пятки – отдых. Позже подняться с подъемом на ноги.</p> <p>4. «СПРЯТАЛИСЬ И ПОКАЗАЛИСЬ». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, наклониться, опустить голову, сказать «спрятались» и выпрямиться. То же выпрямляясь, руки вверх – показались и через стороны руки за спину. Упражнение выполнять в умеренном и быстром темпе.</p> <p>5. «РУКИ В СТОРОНУ». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), руки в сторону, вернуться в и.п.</p> <p>6. «ПОДПРЫГИВАНИЕ». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками перед собой.</p> <p>7. «ХЛОПОК». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, два хлопка перед собой и вернуться в и.п.</p> <p>8. «ВОЗДУШНЫЙ ШАР» (дыхание).</p>	<p style="text-align: center;">4-5 раз</p> <p style="text-align: center;">4-5 раз</p> <p style="text-align: center;">5 раз</p> <p style="text-align: center;">4 раза</p> <p style="text-align: center;">4 раза</p> <p style="text-align: center;">2-3 раза, чередуя с ходьбой.</p> <p style="text-align: center;">4 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
5 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».

Задачи на АПРЕЛЬ

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу воспитателя
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;
- 1.3. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
- 1.4. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
- 1.5. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, между предметами.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
- 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
- 2.4. Развивать внимание.

3. Воспитательные:

- 1.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

Комплекс утренней гимнастики на апрель

Первая половина апреля (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ходьба с высоким подниманием колена, бег врассыпную.		
2. «ПТИЧКИ» («воробышки», «гусь»). И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (вниз). Руки в стороны, помахать ими – крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и говорить «пи-пи-пи», «га-га-га», «чик-чирик».	4-5 раз	
3. «ЧАСЫ БЬЮТ» . И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «бум» и выпрямиться.	5 раз	
4. «ПОДНИМИСЬ ВЫШЕ» . И.п.: сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. Опускаясь, сказать «сели». Позже предлагать встать полностью.	5 раз	
5. «НЕВАЛЯШКА» . И.п.: то же, покачивание вперед-назад (из стороны в сторону). После 3-4 покачиваний – остановка, отдых.	4-5 раз	
6. «ЗАЙЧИК» . И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. 10-15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко.	3-4 раза	
7. «ШАРИК» . И.п.: то же. Имитировать надувание шариков и отпускание вверх. Повторить.	4-6 раз	
8. «ПРОЙДИ ТИХО» .		
		Увеличить дозировку до 6-8 раз

Вторая половина апреля (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба приставными шагами вперед.</p> <p>2. «ВЗМАХИ». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Взмах рук вперед-назад. Приучать к большой амплитуде. После 3-4 движений – пауза, отдых.</p> <p>3. «КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ». И.п.: стоять в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится. Поднять голову – успокоилась. После 2-3 движений сесть на пятки.</p> <p>4. «ЛЯГУШОНОК». И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться.</p> <p>5. «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После 3-5 движений – пауза, отдых.</p> <p>6. «МЯЧ». Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С. Маршака «Мяч»).</p> <p>7. «БАБОЧКИ». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить вниз, сказать «сели».</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.</p>	<p align="center">4 раза</p> <p align="center">4-5 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">2-3 раза, чередуя с ходьбой.</p> <p align="center">4 раза</p>	<p align="center">Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробы остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцаброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».

Задачи на МАЙ

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, между предметами; по сигналу воспитателя
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;
- 1.3. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;
- 1.4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
- 1.5. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в лазании по наклонной лесенке.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
- 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
- 2.4. Развивать внимание.
- 2.5. Развивать ориентировку в пространстве при беге в рассыпную

3. Воспитательные:

- 1.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, учить работать в команде.

Комплекс утренней гимнастики на май

Первая половина мая (с кубиками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, проверка осанки, ходьба и бег по сигналу бубна.		
2. «КУБИК О КУБИК» . И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в и.п.	4-5 раз	
3. «КУБИКИ ПО КОЛЕНЯМ» . И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики по коленям – выдох – и.п. То же, из и.п. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать.	5 раз	
4. «НЕ ЗАДЕНЬ КУБИКИ» . И.п.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать.	6 раз	
5. «ПОВОРОТ» . И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараясь коснуться кубиком пола. То же в другую сторону.	4 раза	Увеличить дозировку до 6-8 раз
6. «ПОСТУЧИМ» . И.п.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте.	3 раза	
7. Ходьба в колонне по одному, выполнение дыхательных упражнений.		

Вторая половина мая (с кубиками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др., ходьба с перешагиванием через шнуры.</p> <p>2. «ТУК». И.п.: стоя (лежа), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в и.п. Следить за перемещением кубиков.</p> <p>3. «ДАЛЬШЕ КОЛЕН». И.п.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться.</p> <p>4. «НЕ ЗАДЕНЬ КУБИКИ». И.п.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны. Руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать к груди.</p> <p>5. «КОСНИСЬ КУБИКОВ». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться.</p> <p>6. «НА ДОРОЖКЕ». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, ловко. Повторить 3 раза.</p> <p>7. «ПУЗЫРЬ» (дыхание).</p>	<p style="text-align: center;">4 раза</p> <p style="text-align: center;">4-5 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">5 раз</p> <p style="text-align: center;">3 раза</p>	<p style="text-align: center;">Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Жоршун и насадка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	ДИАГНОСТИКА					

СРЕДНЯЯ ГРУППА

**«Физкультурные занятия в детском саду с детьми
средней группы» Л.И.Пензулаева**

Задачи на Сентябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие
- 1.2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.
- 1.3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
- 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур ..
- 1.5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Комплекс утренней гимнастики на сентябрь

Первая половина сентября (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп», бег в колонне, врассыпную 2. «ВСТРЕТИЛИСЬ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1- руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2-опустить руки. 3. «ПОВОРОТЫ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2-вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить: по 3 раза. 4. «ПРИТОПЫ» И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать: «Топ!». 2-вернуться в и. п. То же другой ногой. 5. «ПРУЖИНКИ» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены. Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны; поднять руки, согнутые в локтях; кисти рук изображают фонарики. 6. Ходьба с различным положением рук.	4-5 раз 4 раза 6 раз 2-3 раза	Увеличить дозировку до 6-8 раз

Вторая половина сентября (с обручем)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всей площадке.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 – обруч вперед, руки прямые; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1–2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3–4 – вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8.</p> <p>6. Игра «Автомобили».</p> <p>Каждый играющий получает картонный круг – это руль. По сигналу воспитателя – поднят зеленый флажок – дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал – красный флажок – автомобили останавливаются.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 6-8 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	ДИАГНОСТИКА					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
3 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
5 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Задачи на Октябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
- 1.2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 1.3. упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
- 1.5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега
- 1.6.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер
- 2.2. Развивать точность направления движения.

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

Вторая половина октября (с кубиками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3–4 – вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

Задачи на Ноябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления
- 1.2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги
- 1.3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками
- 1.5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, выносливость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

Утренняя гимнастика на ноябрь

Первая половина ноября (с мячом)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба и бег по кругу, между предметами, на носках, с изменением направления движения.</p> <p>2. «МЯЧ ВВЕРХ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу. Выполнение: 1 – руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.</p> <p>3. «НАКЛОНЫ С МЯЧОМ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. Выполнение: 1 – поднять мяч вверх. 2 – наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 – вернуться в и.п. То же в другую сторону.</p> <p>4. «ПОВОРОТ С МЯЧОМ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди. Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 – вернуться в и. п.</p> <p>5. «ПРИСЕДАНИЕ» И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу. Выполнение: 1 – присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 – вернуться в и. п.</p> <p>6. «ПЕРЕЛОЖИ МЯЧ» И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой мяч. Выполнение: 1 – поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку. 2 – вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 – поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 – вернуться в и. п.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>3 раза в каждую сторону</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина ноября (с ленточками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег по кругу, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.</p> <p>2. «ВОЛНЫ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – руки с ленточками вперед. 2-3 – движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 – вернуться в и. п.</p> <p>3. «НАКЛОН» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п.</p> <p>4. «ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ» И.п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены. Выполнение: 1 – одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи. 2 – вернуться в и.п.</p> <p>5. «ПРИСЕДАНИЯ» И.п.: основная стойка, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 – вернуться в и.п.</p> <p>6. «ВПЕРЕД-НАЗАД» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу. Выполнение: 1-3 – махи руками: одна рука вперед, другая –назад; спину держать прямо; смотреть перед собой. 4 – вернуться в и.п.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
Н О Я Б Р Ъ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на Декабрь

1. Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге

1.2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия

1.3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке

1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

2.1. Развивать выносливость

2.2. Ловкость

2.3. Координацию и глазомер

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

Комплекс утренней гимнастики на декабрь

Первая половина декабря (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего, бег враспынную с нахождением своего места в колонне. 2. «ПРОПЕЛЛЕР». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-руки в стороны, 2-руки перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р», 3-в стороны, 4-и.п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. 3. «ШАГАЮТ РУКИ». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1 – 4-наклон вперед, переставлять вперед руки, 5 -8-то же, назад, вернуться в и.п. 4. «ВЕЛОСИПЕД». И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) – и.п. – приехали. Голову и плечи не поднимать. 5. «МАЯТНИК». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – наклон вправо, сказать «тик», 2 – наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. 6. «ОТСТАВЛЕНИЕ НОГИ». И.п.: о.с. руки за спиной. 1 – правую ногу на носок в сторону – и.п., 2 – левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Движение выполнять ритмично. 7. «ВОЛЧОК». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. 8. Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).	5 раз 5 раз 6 раз 4 раза 4 раза 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.	Увеличить дозировку до 8-10 раз

--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Задачи на Январь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего
- 1.2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры
- 1.3. Повторить упражнения в прыжках
- 1.4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками
- 1.5. Повторить ползание на четвереньках
- 1.6. Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол
- 1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу
- 2.2. Ловкость
- 2.3. Координацию и глазомер

3. Воспитывающие:

- 2.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

Комплекс утренней гимнастики на январь

Первая половина января (с гимнастической палкой)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне.</p> <p>2. «ПАЛКУ НА ГРУДЬ». И.п.: ноги слегка расставлены, палка внизу. 1-2 – палку на грудь – вдох. 3-4 – и.п. – выдох.</p> <p>3. «ПОВОРОТ». И.п.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 – поворот вправо. 2- и.п. То же, влево.</p> <p>4. «К КОЛЕНУ». И.п.: сидя, палка на бедрах. 1-палку вверх, 2-согнуть колено, палку к колену; 3-выпрямить ноги, палку вверх; 4-и.п. Спину все время держать прямо.</p> <p>5. «ПОСМОТРИ ВПЕРЕД». И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1-2 – наклон вперед, ноги не сгибать; 3-4 – и.п.</p> <p>6. «НА НОСОК». И.п.: о.с. руки за спину, палка на полу перед ногами. 1-правую ногу на носок к концу палки. 2-и.п. То же, левой.</p> <p>7. «ПОДСКОКИ». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8-12 подскоков на месте и ходьба.</p> <p>8. Ходьба по ребристой доске.</p>	<p>6 раз</p> <p>3 раза в каждую сторону</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина января (с мячом большого диаметра)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч к левой ноге; 4 – исходное положение</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3–4 – вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками</p> <p>7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).</p> <p>8. Игра «Найдем лягушонка».</p>	<p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 бросков</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба в колонне по одному	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжки на двух ногах; 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на Февраль

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, в врассыпную между предметами, с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.

1.2. Упражнять в равновесии

1.3. Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками

1.5. закрепить навык ползания на четвереньках.

2. Развивающие:

2.1. Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

Комплекс утренней гимнастики на февраль

Первая половина февраль (с косичкой, червячком)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках. Бег врассыпную. 2. «НАТЯНИ». И.п.: ноги слегка расставить, косичку вниз, хват за концы. 1-2 – косичку вверх, посмотреть. 3-4 – и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз. 3. «ОПЯТЬ ВВЕРХ». И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка за спиной. 1-2 – наклон вперед, косичку натянуть вверх. 3-4 – и.п. 4. «НЕ ЗАДЕНЬ». И.п.: то же, ноги согнуть, руки упор сбоку, косичка на полу перед ногами. 1 – выпрямить правую (левую) ногу над косичкой. 2 – и.п. 5. «НАКЛОН». И.п.: ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее, хват за концы, голову приподнять. 1 – косичку натянуть, 2 – наклон вправо, 3 – прямо, 4 – и.п. То же, влево. 6. «КОСИЧКУ К КОЛЕНУ». И.п.: ноги слегка расставить, косичка перед грудью. 1-2 – поднять согнутую правую ногу, косичку к колену. Спину держать прямо. То же, левой ногой. 7. «ПОДПРЫГИВАНИЕ». Подпрыгивание вокруг косички в чередовании с ходьбой на месте. 8. Ходьба с хлопком на счет «три».	6 раз 5 раз по 4 раза каждой ногой 4 раза 3 раза 3-4 раза	Увеличить дозировку до 8-10 раз

Вторая половина февраля (с кубиками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.</p> <p>2. «НАУШНИКИ». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – кубики к ушам – слушаем. 3-4 – и.п.</p> <p>3. «КУБИК НА КУБИК». И.п.: ноги врозь, кубики вверх – вдох. 1-2 – наклон вперед, положить кубик на кубик – выдох. 3-4 – и.п. То же, взять кубики.</p> <p>4. «КУБИКИ К НОСКАМ». И.п.: лежа, кубики вверх. 1-2 – поднять ноги, кубики к носкам. 3-4 – и.п.</p> <p>5. «КУБИКОМ ДО ПОЛА». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1-2 – поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону.</p> <p>6. «ЗА КОЛЕНЯМИ». И.п.: ноги слегка расставить, кубики вниз. 1 – кубики в стороны. 2 – присесть, постучать за коленями, сказать «тук». 3 – выпрямиться, кубики в стороны. 4 – и.п.</p> <p>7. «ПОДСКОКИ». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 10-12 подскоков. Прыгать ритмично, пружинисто, легко.</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.</p>	<p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">3 раза</p> <p style="text-align: center;">4 раза</p> <p style="text-align: center;">4 раза</p> <p style="text-align: center;">5 раз</p> <p style="text-align: center;">3 раза, чередуя с ходьбой</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на МАРТ

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную,

с выполнением заданий по команде воспитателя.

1.2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.

1.3. Упражнять в бросании мячей через сетку

1.4. Упражнять в прокатывании мячей друг другу;

1.5. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

2. Развивающие:

2.1. Развивать силу, выносливость, ловкость.

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

Комплекс утренней гимнастики на март

Первая половина марта (без предмета)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу.		
2. «ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ». И.п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак. 1-руки в вверх, посмотреть, потянуться. 2-и.п. Позже подниматься на носки.	6 раз	
3. «КАЧАЛКА». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений – отдых, расслабление, пауза.	3-4 раза	
4. «НОСОК ВНИЗ». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – поднять правую ногу, носок вниз. 2 – и.п. То же, левую. То же, из и.п. сидя, лежа на спине.	по 4 раза	
5. «ПОСМОТРИ НА ПЯТКИ». И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1-2 – поворот вправо, посмотреть. 3-4 – и.п. То же, влево.	3 раза	Увеличить дозировку до 8-10 раз
6. «ПОКАЖИ ПЯТКИ». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1 – натянуть носки ног на себя, пятки вперед. 2 – и.п. Движения выполнять только стопой. Дыхание произвольное.	6 раз	
7. «ПОДПРЫГИВАНИЕ». И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте. Прыгать легко, высоко.	3-4 раза	
8. Дыхательная гимнастика.		

Вторая половина марта (с мячом малого диаметра 10-12 см)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге</p> <div data-bbox="152 614 443 912" style="text-align: center;"> </div> <p>4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис. 15); 2 – вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>8. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>3 раза, чередуя с ходьбой</p>	<p style="text-align: center;">Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
5 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Задачи на АПРЕЛЬ

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

1.2. Повторить задания на равновесие.

1.3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

1.4. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.

2. Развивающие:

1.1. Развивать силу, быстроту.

1.2. Развивать ловкость и глазомер

1.3. Развивать координацию движений

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

3.2. Приучать помогать взрослым

Комплекс утренней гимнастики на апрель

Первая половина апреля (с флажками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу.</p> <p>2. «ПОМАШИ». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2 – флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть. 3-4 – и.п.</p> <p>3. «САМОЛЕТ ДЕЛАЕТ РАЗВОРОТ». И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1 – поворот вправо. 2 – и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет.</p> <p>4. «ПОСТУЧИ НАД ГОЛОВОЙ». И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них. 3-4 – и.п. Повторить</p> <p>5. «ПОКАЖИ ФЛАЖКИ». И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2 – наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот». 3-4 – и.п. Повторить</p> <p>6. «ПОДСКОКИ». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажками.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному на носках с дыхательными упражнениями.</p>	<p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котятка И щенята».	Игра малой подвижности.

Задачи на МАЙ

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,
- 1.2. Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре
- 1.3. Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку
- 1.4. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.
- 1.5. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками
- 1.6. Упражнять в лазании на гимнастической стенке

2. Развивающие:

- 1.4. Развивать силу, быстроту.
- 1.5. Развивать ловкость и глазомер
- 1.6. Развивать координацию движений

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

Комплекс утренней гимнастики на май

Первая половина мая (без предмета)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки».</p> <p>2. «СИЛЬНЫЕ». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 – руки к плечам, кисть в кулак. 2 – и.п. То же, положение рук может быть различное.</p> <p>3. «ХЛОПОК ПО КОЛЕНУ». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп». 3-4 – и.п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное.</p> <p>4. «СПРЯЧЬ ПЯТКИ». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-2 – ноги врозь пятками вперед. 3-4 – и.п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать.</p> <p>5. «ВОРОТА». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо (влево), ноги выпрямить. 3-4 – и.п. Смотреть в сторону поворота. 6. «ПРИСЕДАНИЕ». И.п.: о.с. 1-2 – приседая, говорить «сели».</p> <p>7. «ПОДПРЫГИВАНИЕ». 10-16 подпрыгиваний и ходьба.</p> <p>8. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза каждый поворот</p> <p>4-6 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина мая (без предмета)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий («Пауки», «Обезьянки», «Аист»).</p> <p>2. «ХЛОПКИ». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-2 – руки в стороны. 3-4 – вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп».</p> <p>3. «ХЛОПКИ ПО ПОЛУ». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола. 2 – хлопнуть дальше, сказать «хлоп, хлоп». 3-4 – и.п.</p> <p>4. «ПОЛОЖИ». И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2 – положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать. 3-4 – и.п. То же, влево. Ноги все время в согнутом положении.</p> <p>5. «ОГЛЯНИСЬ». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2 – поворот вправо, посмотреть, сказать «вижу». 3-4 – и.п. То же, влево.</p> <p>6. «ВЫШЕ КОЛЕНА». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – согнуть, поднять правую ногу, носок вниз. 2 – и.п. То же, левой. Дыхание произвольное.</p> <p>7. «ПРУЖИНКА И ПОДСКОКИ». И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 – пружинки и 8 подскоков на месте.</p> <p>8. Ходьба по ребристым дорожкам.</p>	<p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3-4 раз чередуя с ходьбой</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котятя и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	ДИАГНОСТИКА					

СТАРШАЯ ГРУППА

**«Физкультурные занятия в детском саду с детьми
старшей группы» Л.И.Пензулаева**

Задачи на Сентябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- 1.2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
- 1.3. Упражнять в перебрасывании мяча.
- 1.4. Упражнять в ходьбе с изменением темпа
- 1.5. Учить пролазить через обруч
- 1.6. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин.

2. Развивающие

- 2.1. Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.

3. Воспитывающие

- 3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Комплекс утренней гимнастики на сентябрь

Первая половина сентября (без предмета)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.</p> <p>2. И. п. – основная стойка [4], руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).</p> <p>7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раза чередуя с шагом</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина сентября (с палкой)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Игровое задание «Быстро возьми!» Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим.</p>	2 раза	
<p>2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение.</p>	6 раз	
<p>3. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение.</p>	5-6 раз	
<p>4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p>	6 раз	
<p>5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение.</p>	3 раза	
<p>6. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение.</p>	5-6 раз	
<p>7. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8.</p>	2-3 раза чередуя с ходьбой	
<p>8. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.</p>		Увеличить дозировку до 8-10 раз

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
СЕНТЯБРЬ						
ДИАГНОСТИКА						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Задачи на Октябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Учить детей перестроение в две колонны
- 1.2. Учить ходьбе приставным шагом
- 1.3. Учить повороты по сигналу воспитателя
- 1.4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски
- 1.5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.2. Гибкость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
- 3.2. Приучать помогать взрослым

Комплекс утренней гимнастики на октябрь

Первая половина октября (без предмета)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза чередуя с шагом</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина октября (с обручем)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2. – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Игра «Автомобили».</p>	<p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза чередуя с ходьбой</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
Октябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

Задачи на Ноябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами
- 1.2. Учить перекидывать малый мяч из одной руки в другую
- 1.3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
- 1.4. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
- 1.5. Упражнять в ползании по скамейке на животе
- 1.6. Повторить ведение мяча между предметами
- 1.7. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках
- 1.8. Упражнять в подлезании под шнур боком
- 1.9. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений
- 2.2. Гибкость

3. Воспитывающие:

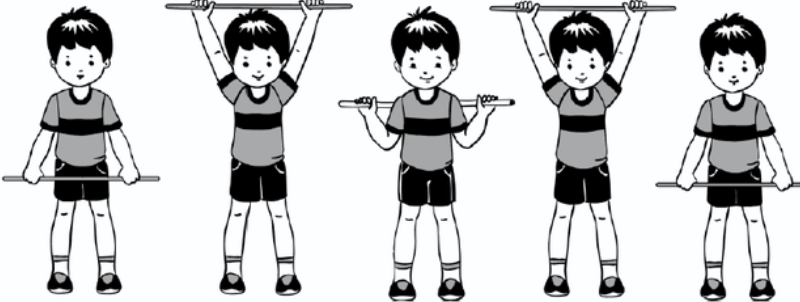
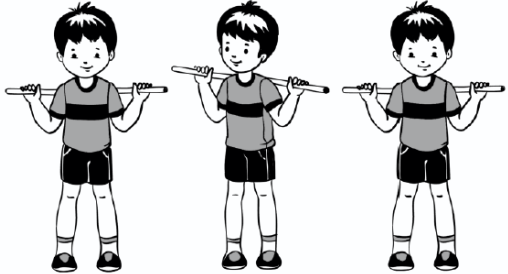
- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
- 3.2. Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

Комплекс утренней гимнастики на ноябрь

Первая половина ноября (с флажками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.</p> <p>7. И. п. – основная стойка, флажки внизу 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>3-4 раза чередуя с шагом</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина ноября (с гимнастической палкой)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх (рис. 26); исходное положение (6–8 раз).</p>	6-8 раз	
		
<p><i>Рис. 26</i></p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p>	5-6 раз	
	6-7 раз	
<p><i>Рис. 27</i></p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8.</p> <p>7. И. п. – основная стойка, палка внизу 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).</p> <p>8. Игровое упражнение «Фигуры».</p>	6-8 раз	Увеличить дозировку до 8-10 раз
	2-3 раза чередуя с ходьбой 6-7 раз	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 Н Е Д Е Л Я	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
3 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. Ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Задачи на Декабрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
- 1.2. Закреплять навык прыжков : на двух ногах, с ноги на ногу.
- 1.3. Упражнять в метании: на дальность, в цель.
- 1.4. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
- 1.5. Учить лазанию по гимнастической лестнице
- 1.6. Закреплять навык передвижения на лыжах
- 1.7. Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать выносливость
- 2.2. Глазомер,
- 2.3. Ловкость и координацию движений
- 2.4. Гибкость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
- 3.2. Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

Комплекс утренней гимнастики на декабрь

Первая половина декабря (с кубиком)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке.</p> <p>5. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.</p> <p>7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».</p>	<p>6-7 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>2-3 раза чередуя с шагом</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина декабря (без предмета)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), серию движений ногами.</p> <p>7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).</p> <p>8. Игра «Угадай, кто позвал».</p> <p>Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется.</p>	<p style="text-align: center;">5-6 раз</p> <p style="text-align: center;">5-6 раз</p> <p style="text-align: center;">5-6 раз</p> <p style="text-align: center;">5-6 раз</p> <p style="text-align: center;">8-10 секунд, затем пауза и снова повторить 2-3 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
Декабрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

Задачи на Январь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге: колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске;
- 1.2. Закреплять навык прыжков: с ноги на ногу, с места;
- 1.3. Упражнять в ползании на четвереньках;
- 1.4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо;
- 1.5. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча;
- 1.6. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;
- 1.7. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах;
- 1.8. Продолжать учить спускаться с небольшого склона.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость;
- 2.2. Глазомер;
- 2.3. Гибкость;
- 2.4. Выносливость.

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать любовь к спорту.

Комплекс утренней гимнастики на январь

Первая половина января (с палкой)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку положить на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.</p> <p>7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».</p>	<p>4-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза чередуя с шагом</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина января (с мячом)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1–мяч на грудь; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.</p> <p>7. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>8. Игра «Эхо».</p>	<p style="text-align: center;">6-8 раз</p> <p style="text-align: center;">5-6 раз</p> <p style="text-align: center;">4-6 раз</p> <p style="text-align: center;">5-6 раз</p> <p style="text-align: center;">2-3 раза, в чередовании с ходьбой</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; разучить прыжки в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром)	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см.), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	Подвижная игра «Совушка»	Игра малой подвижности (по выбору детей)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4. «Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4. «Кто быстрее». 5. «Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Задачи на Февраль

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу
- 1.3. Упражнять в перепрыгивании через бруски
- 1.4. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места
- 1.5. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.
- 1.6. Упражнять в метании снежков на дальность
- 1.7. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

2. Развивающие:

- 1.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

Комплекс утренней гимнастики на февраль

Первая половина февраля (с обручем)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча.</p> <p>7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».</p>	<p>6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>2-3 раза чередуя с шагом</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина февраля (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).</p> <p>6. Игра «Удочка».</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между снежными постройками
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Задачи на МАРТ

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и в рассыпную, со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно
- 1.2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега
- 1.3. Перебрасывании мяча друг другу
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в цель,
- 1.5. В ползании между кеглями.
- 1.6. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.7. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
- 1.8. Упражнять детей в беге на скорость;

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер.
- 2.2. Развивать быстроту и выносливость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

Комплекс утренней гимнастики на март

Первая половина марта (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Игра «Великаны и гномы».		
2. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение.	5-6 раз	
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение.	6-7 раз	
4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение.	5-6 раз	
5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.	После паузы повторить 2–3 раза	Увеличить дозировку до 8-10 раз
6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.	6 раз	
7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).	6-7 раз	
8. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).		

Вторая половина марта (с обручем)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 – обруч вверх; 2 – шаг вправо с наклоном вправо; 3 – приставить ногу, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>7. И. п. – стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны.</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p style="text-align: center;">6-8 раз</p> <p style="text-align: center;">5-7 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">6-8 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">2-3 раза с чередованием шага</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом;	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег в рассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1. «Поймай мяч». 2. «Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег в рассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.
5 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

Задачи на АПРЕЛЬ

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость
- 1.2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- 1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками
- 1.4. Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. глазомер

3. Воспитывающие:

- 3.1. Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

Комплекс утренней гимнастики на апрель

Первая половина апреля (со скакалкой)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, скакалку на грудь. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1–2 – сесть справа на бедро, скакалку вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>7. И. п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.</p> <p>8. Игровое упражнение «Эхо».</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-7 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина апреля (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p style="text-align: center;">6-7 раз</p> <p style="text-align: center;">5-6 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">6-7 раз</p> <p style="text-align: center;">4-6 раз</p> <p style="text-align: center;">2-3 раза с чередованием шага</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.

Задачи на МАЙ

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону; одному с перешагиванием через предметы; в рассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.
- 1.2. Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
- 1.3. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;
- 1.4. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;
- 1.5. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.6. Упражнять детей в беге на скорость;

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер.
- 2.2. Развивать быстроту и выносливость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ

Комплекс утренней гимнастики на май

Первая половина мая (с малым мячом)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.</p> <p>8. Игра «Удочка».</p>	<p>6-7 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>6-7 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина мая (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Игра «Догони свою пару».</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">5-6 раз</p> <p style="text-align: center;">6-7 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	ДИАГНОСТИКА					

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

**«Физкультурные занятия в детском саду с детьми
подготовительной группы» Л.И.Пензулаева**

Задачи на Сентябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу.
- 1.2. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
- 1.3. Повторить прыжки в длину с разбега.
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

2. Развивать точность, координацию движений.

3. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Комплекс утренней гимнастики на сентябрь

Первая половина сентября (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка [5] , руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3–4 раза в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина сентября (с малым мячом)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась.</p>	2-3 раза	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>
<p>2. И. п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, переключая мяч из правой руки в левую.</p>	8 раз	
<p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, переключая мяч из правой руки в левую.</p>	6 раз	
<p>4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке.</p>	6 раз	
<p>5. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.</p>	5-6 раз	
<p>6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3–4 – опустить ногу. То же другой ногой.</p>	6-8 раз	
<p>7. Игра «Совушка».</p>		

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
ДИАГНОСТИКА						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей 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 переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
5 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

Задачи на Октябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу
- 1.4. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки
- 1.5. Повторить упражнения в ведении мяча
- 1.6. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
- 1.7. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения

2. Развивающие:

- 2.1. развивать ловкость в упражнении с мячом
- 2.2. развивать координацию движений

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать в детях любовь к подвижным играм

Комплекс утренней гимнастики на октябрь

Первая половина октября (с обручем)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
1. Игра «Затейники» (см. комплекс 12 для детей 5–6 лет).		
2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.	8 раз	
3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону.	6 раз	
4. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение.	6-7 раз	
5. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево.	5-6 раз	
6. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).	6-7 раз	
7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки	Повтор 2-3 раза	Увеличить дозировку до 8-10 раз

вокруг обруча в другую сторону.

8. Ходьба в колонне по одному.

Вторая половина октября (с флажками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>Повтор 2-3 раза, чередовать с ходьбой</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

Задачи на Ноябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату
- 1.2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения
- 1.4. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- 1.5. Бросании мяча друг другу;
- 1.6. Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
- 1.7. Повторить ведение мяча с продвижением вперед;
- 1.8. Упражнять в лазаньи под дугу.
- 1.9. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
- 2.0. Учить переходу с пролёта на пролёт при лазание по гимнастической стенке повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать координацию движений , ловкость, смелость.

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.

Комплекс утренней гимнастики на ноябрь

Первая половина ноября (с гимнастической палкой)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. 8. Игра «Затейники».</p>	<p>6-7 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>Повтор 3-4 раза, чередовать с ходьбой</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина ноября (с мячом большого диаметра)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение.</p> <p>7. Игра «Удочка».</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>по 4 раза в каждую сторону</p> <p>8-10 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 10-12 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			Ноябрь			
1 Н Е Д Е Л Я	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
2 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».
3 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

Задачи на Декабрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.
- 1.2. Упражнять детей в продолжительном беге
- 1.3. Упражнять на правой и левой ноге
- 1.4. Упражнять в ползании на животе
- 1.5. Упражнять в подбрасывании малого мяча

2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость и глазомер
- 2.2. Силу
- 2.3. Выносливость

3. Воспитательные:

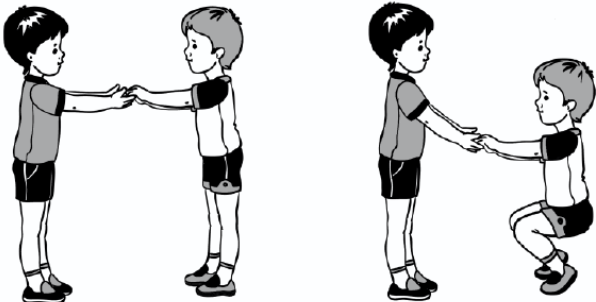
- 3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

Комплекс утренней гимнастики на декабрь

Первая половина декабря (без предметов)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина декабря (в парах)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Рис. 40</i></p> <p>4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.</p>	<p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">6раз</p> <p style="text-align: center;">4-5 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p>	<p style="text-align: center;">Увеличить дозировку до 10-12 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробьшки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

Задачи на Январь

1. Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;
- 1.2. Упражнять в прыжках в длину с места;
- 1.3. Упражнять в ползании по скамейке.
- 1.4. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
- 1.5. Учить подъему в гору и спуску с нее
- 1.6. Закреплять повороты на лыжах.
- 1.7. Упражнять в равновесии.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость
- 2.2. Силу
- 2.3. Выносливость

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой,

Комплекс утренней гимнастики на январь

Первая половина января (с кубиком)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение .</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.</p>	<p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>8 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина января (с мячом)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке; 3–4 – то же левой рукой.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.</p> <p>6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.</p> <p>7. Игра «Затейники».</p>	<p style="text-align: center;">7-8 раз</p> <p style="text-align: center;">По 3-4 раза</p> <p style="text-align: center;">5-6 раз</p>	<p style="text-align: center;">Увеличить дозировку до 10-12 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			ЯНВАРЬ			
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствие (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м.) 	Подвижная игра : «День и ночь»	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках 	Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку 4. Упражнение на равновесие. 	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей.

Задачи на Февраль

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание
- 1.2. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге
- 1.3. Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча
- 1.4. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой
- 1.5. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя
- 1.6. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу

Комплекс утренней гимнастики на февраль

Первая половина февраля (с веревкой)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Игра «Фигуры». Дети стоят по кругу перед веревкой лицом вкруг.</p> <p>2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 – веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться, положить веревку у носков ног; 3 – веревку вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги (угол); 2 – поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку.</p> <p>7. И. п. – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.</p> <p>8. Игра малой подвижности «Хоровод». Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.</p>	<p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина февраля (в парах)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.</p> <p>2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (рис. 41)</p> <div data-bbox="197 651 898 932" style="text-align: center;"> </div> <p><i>Рис. 41</i></p> <p>5. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8.</p> <p>7. Игра «Летает – не летает».</p>	<p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">По 6 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">2-3 раза</p>	<p style="text-align: center;">Увеличить дозировку до 10-12 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			ФЕВРАЛЬ			
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу)	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье под дугу	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг»	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись».	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

Задачи на Март

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге врассыпную;
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;
- 1.3. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
- 1.5. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
- 1.6. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку

2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость, быстроту, силу.
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Комплекс утренней гимнастики на март

Первая половина марта (со скакалкой)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Игра «Пауки и мухи».</p> <p>В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2–3 повторений подсчитывают количество проигравших.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3–4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина марта (с обручем)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.</p> <p>7. Игра «Летает – не летает».</p>	<p style="text-align: center;">6-8 раз</p> <p style="text-align: center;">По 3 раза</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">6-8 раз</p> <p style="text-align: center;">2-3 раза, чередуя с ходьбой</p>	<p style="text-align: center;">Увеличить дозировку до 10-12 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег в рассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег в рассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».
5 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Задачи на Апрель

1. Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Повторить бег на скорость
- 1.2. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
- 1.3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием;
- 1.4. Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
- 1.5. Упражнять в метании мешочков на дальность
- 1.6. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
- 1.7. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость, быстроту, силу.
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Комплекс утренней гимнастики на апрель

Первая половина апреля (с малым мячом)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3–4 – то же влево.</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3–4 – исходное положение.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>По 6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина апреля (с палкой)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Игра «По местам!» Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.</p>	<p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">6-7 раз</p> <p style="text-align: center;">По 3 раза</p> <p style="text-align: center;">По 3-4 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 10-12 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			Апрель			
1 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную.</p> <p>«Слушай сигнал».</p>	Общеразвивающие упражнения с обручем.	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках</p> <p>1. «Пас ногой».</p> <p>2. «Пингвины».</p>	<p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1. Метание мешочков на дальность</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>4. Прыжки на двух ногах</p> <p>1. «Пройди — не задень».</p> <p>2. «Кто дальше прыгнет».</p> <p>3. «Пас ногой».</p> <p>4. «Поймай мяч».</p>	<p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам»</p> <p>Игровое задание «По местам»</p>	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	<p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие</p> <p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p>	Общеразвивающие упражнения с обручем	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока</p> <p>4. «Пас на ходу».</p> <p>5. «Брось — поймай».</p> <p>6. «Прыжки через короткую скакалку»</p>	Подвижная игра «Совушка».	<p>Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> <p>Игра по выбору детей.</p>

Задачи на МАЙ

1. Образовательные:

- 1.1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу
- 1.2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места;
- 1.3. Упражнять в бросании малого мяча о стенку
- 1.4. Упражнять детей в продолжительном беге,
- 1.5. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- 1.6. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
- 1.7. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку;
- 1.8. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре

2. Развивающие:

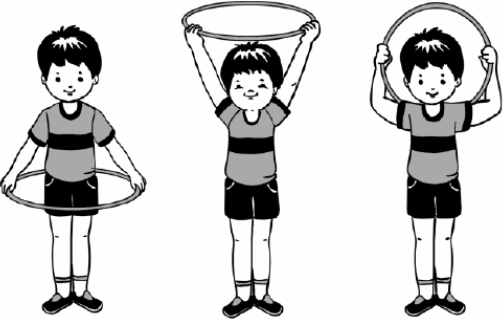
- 2.1. Развивать выносливость
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер
- 2.4. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ

Комплекс утренней гимнастики на май

Первая половина мая (с обручем)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 2 неделю
<p>1. Игра «Летает – не летает».</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение.</p>  <p><i>Рис. 43</i></p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.</p> <p>7. Игра «Эхо» (в ходьбе).</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Увеличить дозировку до 8-10 раз</p>

Вторая половина мая (с флажками)

Содержание	Дозировка	Усложнение на 4 неделю
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).</p> <p>2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – исходное положение. То же влево.</p> <p>7. Игра «Не попадись».</p> <p>Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Увеличить дозировку до 10-12 раз</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	ДИАГНОСТИКА					

