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:

Быцура 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**

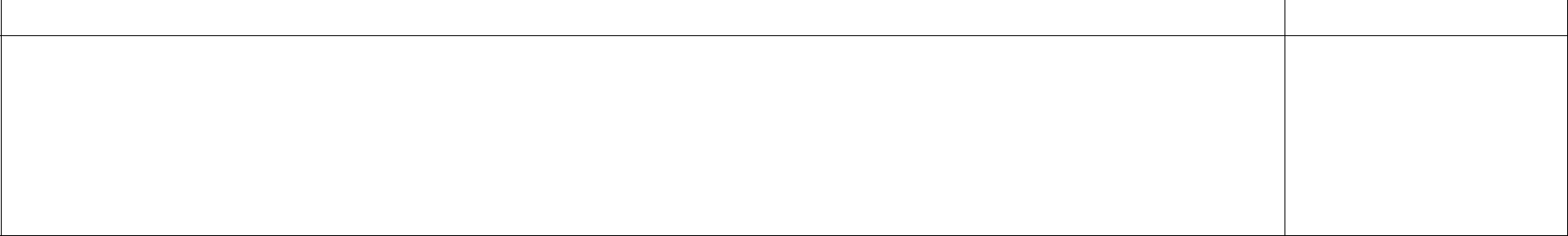
1. Побуждать детей к двигательной активности.
2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.
3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Комплекс утренней гимнастики на сентябрь**

**Где же наши ручки?**

***(1 – 2 неделя)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дозировка** |  |
| 1. | Ходьба стайкой за инструктором не натыкаясь друг на друга. По сигналу остановится, повернуться к |  |  |
| инструктору. | | 4 раза |  |
| 2. | «Покажите руки» И. п. — стоя слегка раставленны, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. |  |
|  |  |
| 3. | «Спрячьте руки» И.п. – то же. Отвести руки назад, вернутся в исходное положение. | 4 раза |  |
| 4. Ходьба стайкой за инструктором | |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Большие и маленькие** |  |  |
|  | ***(3 – 4 неделя)*** |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Содержание** | **Дозировка** |  |



1. Ходьба стайкой за инструктором не натыкаясь друг на друга. По сигналу остановится, повернуться к инструктору.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. «Какие мы стали большие» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. | 4 раза |  |
|  |  |
| 3. «Какие мы были маленькие» И.п. – то же. Присесть, руки положить на колени. Вернутся в исходное | 4 раза |  |
| положение. |  |
|  |  |
| 4. Ходьба стайкой за инструктором |  |  |

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 с погремушками: | |  |  |
| 1.1 | И.п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить | 2-3 раза |  |
| 1.2 | И.п.: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки инструктору, | 4-6 раз |  |
| присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее инструктору. | |  |  |
| 1.3 | И.п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать | 4-6 раз |  |
| погремушку и спрятать ее у груди | |  |  |
| 1.4 | Свободно поплясать с погремушкой. |  |  |
| 1.5 | Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину. |  |  |
| 2. Основные движения: | |  |  |
| - Ходьба по дорожке; | | 2–3 раза |  |
| - Ползание на четвереньках; | | 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, | 4 раза |  |
| помахать ими, опустить. | | 4 раза |  |
| 3. | «Птички клюют зерна» И.п. – то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. |  |
|  |  |
| 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. | Ходьба стайкой за инструктором | 4 раза |  |
|  |  |  |

**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 | 4-6 раз |  |
| 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, | 4-6 раз |  |
| 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 | 3-4 раза |  |
| 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. |  |  |
| 2. Основные движения: | |  |  |
| - Лазанье по гимнастической стенке; | | 2–3 раза |  |
| - Бросание мячана дальность из-за головы; | | 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 врассыпную 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** |  |  |  |  |
| 1. Комплекс ОРУ с шишками или маленькими мячами: |  |  |  |  |
| 1.1 И.п.: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину . | 6 | – 8 раз |  |  |
| 1.2 И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног |  |  |  |  |
| и опустить на пол. | 4-6 раз | |  |  |
| 1.3 И.п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны - вверх, |  |  |  |  |
| потянуться вверх, опустить руки. | 4 | раза |  |  |
| 1.4 И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем | 4 | – 6 раз |  |  |
| присесть, взять шишки – «белочка играет с шишками». | 20 – 25 сек | |  |  |
| 1.5 Подскоки на месте – «белочки веселятся» |  |  |  |  |
| Ходьба за инструктором. Положить шишки в корзину. |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: |  |  |  |  |
| - Бросание мяча на дальность из-за головы; | 2–3 раза | |  |  |
| - прыжки в длину с места через веревку; | 4–5 раз | |  |  |
| - прокатывание мяча. | 2–3 раза | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 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, | 4 раза |  |
| сказать «бум-бум», выпрямиться. | |  |
|  |  |
| 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, | 4 раза |  |
| произнести звук Ш-Ш-Ш, опустить. | |  |
| 6 раз |  |
| 3. | «Деревья качаются» И.п. – то же. Слегка наклонится влево, потом вправо, сказать Ш-Ш-Ш, выпрямиться. |  |
| 4 раза |  |
| 4. | «Кусты» И.п. – то же. Присесть, руки положить на колени, встать |  |
|  |  |
| 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 | | 1 мин | Инструктор | встает | рядом с |  |
| сделать круг. Ходьба по кругу взявшись за руки. | |  | 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, | 4-6 раз |  |  |  |  |
| опустить руки. | |  |  |  |  |  |
| 1.2 | И.п.: стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, вернуться в и.п. | 4-6 раз | Инструктор | выполняет | упражнение |  |
| 1.3 | И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом |  | вместе с детьми, следит, чтобы дети | | |  |
| пола, выпрямиться | | 3-4 раза | приседали, а не наклонялись. | | |  |
|  |  |  |  |
| 1.4 | И.п.: стоя, мяч на полу. Прыжки | 15-20 сек | Инструктор отбивает мяч об пол, | | |  |
| 1.5 | Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку. |  | обращая внимание детей как легко | | |  |
|  |  |  | прыгает мяч |  |  |  |
| 2. Основные движения: | |  |  |  |  |  |
| - Катание мяча; | | 2–3 раза |  |  |  |  |
| - Перешагивание через кубики; | | 4–5 раз |  |  |  |  |
| - Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. | | 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 | 1 | мин | Инструктор встает рядом с |
| сделать круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. |  |  | менее активными детьми. |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |
| 1. Комплекс ОРУ с погремушками: |  |  |  |
| 1.1 И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в руках. Поднять погремушки вверх, погреметь, | 3 | – 4 раз |  |
| 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 | 4-6 раз | | Стараться не сгибать ноги |
| вмести – «спрятать погремушки», ноги врозь – «показать погремушки» |  |  |  |
| 1.3 И.п.: лежа на животе, погремушки в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить | 3 | – 4 раза |  |
| погремушки и подтянуть к груди. |  |  |  |
| 1.4 И.п.: сидя, держать погремушки в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не | 3 | – 4 раза |  |
| сгибать, коснуться погремушками носков ног, выпрямиться |  |  |  |
| 1.5 Подскоки на месте на двух ногах | 20 – 25 сек | |  |
| Ходьба за инструктором. Положить погремушки в корзину. |  |  |  |
| 2. Основные движения: |  |  |  |
| - прыжки в длину с места через веревку; | 2–3 раза | |  |
| - ползание на четвереньках и подлезание под дугу; | 4–5 раз | |  |
| - ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | 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 | 4 раза |  |
| 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. |  |
|  |  |
|  |  |  |  |

**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 | | 4 раза |  |
| вверх, вернуться в исходное положение. | |  |
|  |  |
| 3. | «Руки на колени» И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, | 4 раз |  |
| выпрямиться. | |  |
| 4 раза |  |
| 4. | «Спрячьте руки» И.п. – то же. Присесть, руки положить на колени, встать, руки опустить. |  |
|  |  |
| 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,чтобыдетине |
|  |  | 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 | | 3 | – 4 раза | |  |
| опустить руки на ноги и отдохнуть. | |  |  |  |  |
| 1.2 | И.п.: стоя, за стулом, держаться руками за спинку стула.. Присесть, держась за спинку стула, и | 4 | – 6 | раз |  |
| выпрямиться | |  |  |  |  |
| 1.3 | И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом | 4 | – 6 | раз |  |
| пола, выпрямиться | |  |  |  |  |
| 1.4 | Поскоки на месте на двух ногах.. | 15-20 сек | | |  |
| 1.5 | Ходьба между стульями |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: | |  |  |  |  |
| - метание на дальность правой и левой рукой; | | 2–3 раза | | |  |
| - ползание по гимнастической скамейке; | | 2–3 раза | | |  |
| - бросание и ловля мяча. | | 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 | 1 | мин |  |
| инструктора взять флажок |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **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 | 3 | – 4 раз |  |
| другой рукой |  |  |  |
| 1.2 И.п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об |  |  |  |
| пол, выпрямиться | 4 | – 6 раз |  |
| 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. | 3 | – 4 раза |  |
| 1.4 подскок на двух ногах с продвижением вперед | 20 – 25 сек | |  |
| Ходьба за инструктором. Положить флажки. |  |  |  |
| 2. Основные движения: |  |  |  |
| - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; | 2–4 раза | |  |
| - бросание мяча на дальность; | 4–5 раз | |  |
| - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 2–3 раза | |  |
|  |  |  |  |
| 3. Подвижная игра «Птички в гнездышках» | 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», | 4 раза |  |
| выпрямиться | |  |
|  |  |
| 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 врассыпную и бег за инструктором. Ходьба между стульями за инструктором | 1 мин | Следить,чтобыдетине |
|  |  | 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 | | 3 | – 4 раза | |  |
| опустить руки на ноги и отдохнуть. | |  |  |  |  |
| 1.2 | И.п.: стоя, за стулом, держаться руками за спинку стула.. Присесть, держась за спинку стула, и | 4 | – 6 | раз |  |
| выпрямиться | |  |  |  |  |
| 1.3 | И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом | 4 | – 6 | раз |  |
| пола, выпрямиться | |  |  |  |  |
| 1.4 | Поскоки на месте на двух ногах.. | 15-20 сек | | |  |
| 1.5 | Ходьба между стульями |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: | |  |  |  |  |
| - метание на дальность правой и левой рукой; | | 2–3 раза | | |  |
| - ползание по гимнастической скамейке; | | 2–3 раза | | |  |
| - бросание и ловля мяча. | | 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 | 1 | мин |  |
| инструктора взять флажок |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **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 | 3 | – 4 раз |  |
| другой рукой |  |  |  |
| 1.2 И.п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об |  |  |  |
| пол, выпрямиться | 4 | – 6 раз |  |
| 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. | 3 | – 4 раза |  |
| 1.4 подскок на двух ногах с продвижением вперед | 20 – 25 сек | |  |
| Ходьба за инструктором. Положить флажки. |  |  |  |
| 2. Основные движения: |  |  |  |
| - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; | 2–4 раза | |  |
| - бросание мяча на дальность; | 4–5 раз | |  |
| - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 2–3 раза | |  |
|  |  |  |  |
| 3. Подвижная игра «Птички в гнездышках» | 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. | 3 раза каждой рукой |  |
| «Погреми» - поднять погремушку вверх. Потрясти ее, опустить вниз. | |  |
|  |  |
| 3. | «Постучи поремушкой» И.п. – то же. Наклониться вперед, постучать погремушкой по коленям, сказать |  |  |
| «динь-динь», выпрямиться. | | 3 раза каждой рукой |  |
| 4. | «Положи погремушку» И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять |  |
| 2 раза |  |
| погремушку, выпрямиться. | |  |
|  |  |
| 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 | | 1 | мин | Следить,чтобыдетине | |  |
| время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. | |  |  | 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. | | 4 | – 5 раз |  |  |  |
| 1.2 И.п.: сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, | | 2 – 3 раза в | | Стараться не отрывать ноги от пола | |  |
| выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. | |  |
| каждую | |  |
|  |  |  |  |  |
| 1.3 И.п.: стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол – | | сторону | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| «забиваем гвозди», выпрямиться. | | 4 | – 6 раз | Напомнитьдетям,чтонужно | |  |
| 1.4 Поскоки на месте на двух ногах. | |  |
|  |  | выполнять полное приседание. | |  |
| 1.5 Ходьба между стульями | | 15-20 сек | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: | |  |  |  |  |  |
| - прыжки в длину с места на двух ногах; | | 2–3 раза | |  |  |  |
| - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; | | 2–3 раза | |  |  |  |
| - катание мяча в воротца. | | 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 | 1 мин |  |  |
| указанию взять погремушку и встать врассыпную. |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |
| 1. Комплекс ОРУ с погремушкой: |  |  |  |
| 1.1 И.п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, | 4 раза каждой |  |  |
| опустить. | рукой |  |  |
|  |  |  |
| 1.2 И.п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, | 4 – 6 раз |  |  |
| выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. |  |  |
|  |  |  |
| 1.3 И.п.: лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги | 4 – 6 раз |  |  |
| могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги |  |  |
| 20 – 25 сек |  |  |
| 1.4 Подскоки на месте на двух ногах. |  |  |
|  |  |  |
| Ходьба друг за другом. Положить погремушку. |  |  |  |
| 2. Основные движения: |  |  |  |
| - бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; | 2–4 раза |  |  |
| - ползание на четвереньках и подлезание под рейку; | 3–4 раза |  |  |
| - бросание мяча на дальность. | 4–6 раз |  |  |
|  |  |  |  |
| 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, | 4 раза |  |
| помахать ими, опустить вниз. | |  |  |
| 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. Построиться в круг. |  |  |
| 2. | «Покажите флажок» И. п. — ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, | 3 раза каждой рукой |  |
| помахать им, посмотреть, опустить вниз. | |  |
|  |  |
| 3. | «Постучи флажком» И.п. – то же. Наклониться вперед, постучать палочкой флажка по правому колену, | 3 раза каждой рукой |  |
| выпрямиться. | |  |
|  |  |
| 4. | «Положи флажок» И.п.: то же. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться, присесть, взять флажок, | 2 раза |  |
| выпрямиться. | |  |
|  |  |
| 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 | | 1 | мин | Следить,чтобыдетине | | |  |
| и повернуться к инструктору. | |  |  | 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 | | 4 | – 6 раз |  |  |  |  |
| 1.2 | И.п.: стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться | 4 | – 6 раз |  |  |  |  |
| ладонями сиденья, выпрямиться | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | И.п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить | 4 | – 6 раз | Упражнение | выполнять | в |  |
| 1.4 | Поскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула. |  |  | относительно быстром темпе. | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Ходьба между стульями | 20 – 25 сек | |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: | |  |  |  |  |  |  |
| - метание в даль из-за головы; | | 2–3 раза | |  |  |  |  |
| - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; | | 2–3 раза | |  |  |  |  |
| - катание мяча в воротца. | | 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 | 4 – 6 раз |  |  |  |  |
| головой, опустить вниз. |  |  |  |  |  |
| 1.2 И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить | 3 – 4 раза |  |  |  |  |
| платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, наклониться вперед, взять платочек за уголки, | Упражнение | выполнять | в |  |
|  |  |
| выпрямиться. | 3 – 4 раза | спокойном темпе. | |  |  |
| 1.3 И.п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу, |  |  |  |  |
| каждой |  |  |  |  |
| опустить на пол, затем другую ногу |  |  |  |  |
| ногой |  |  |  |  |
| 1.4 Подскоки на двух ногах с продвижением вперед |  |  |  |  |
| 20 – 30 сек |  |  |  |  |
| Спокойная ходьба. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: |  |  |  |  |  |
| - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; | 2–3 раза |  |  |  |  |
| - прыжки в длину; | 4–6 раз |  |  |  |  |
| - катание мяча под дугу. | 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, | 4 раза |  |
| опустить вниз. | |  |  |
| 3. | «Поиграем на барабане» И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по | 4 раза |  |
| коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться | |  |
| 4. | «Постучи ногами» И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук- | 4 раза |  |
| тук». | |  |
| 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 | 4 раза |  |
| 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. | 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,чтобыдетине |  |
|  |  |  |  | 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. | 3 | – 4 раза |  |  |
| 1.2 | И.п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мясом пола | 4 | – 5 раз |  |  |
| между ног, выпрямиться. | |  |  |
| 4 | – 5 раз | Упражнение выполнять в бодром темпе. |  |
| 1.3 | И.п.: стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. |  |
| 15 – 20 сек | | Мяч положить на пол и прыгать рядом с |  |
| 1.4 | Поскоки на месте на двух ногах |  |
|  |  | ним |  |
| 1.5 | Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты. |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: | |  |  |  |  |
| - метание в даль из-за головы; | | 2–3 раза | |  |  |
| - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; | | 2–3 раза | |  |  |
| - катание мяча в воротца. | | 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. | 3 – 4 раза | |  |  |
| 1.2 И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в | каждой ногой | |  |  |
| стороны, приподнять верхнюю часть туловища – «рыбки плавают», вернуться в исходное положение | 3 | – 4 раза |  |  |
| 3 | – 4 раза |  |  |
| 1.3 И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их |  |  |
|  |  |  |  |
| руками – «мишка играет», вернуться в и.п. | 20 – 25 сек | |  |  |
| 1.4 Подскоки на двух ногах с продвижением вперед |  |  |
|  |  |  |  |
| Спокойная ходьба. |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: |  |  |  |  |
| - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; | 2–3 раза | |  |  |
| - прыжки в длину; | 4–6 раз | |  |  |
| - катание мяча под дугу. | 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. | 4 раза каждой рукой |  |
| Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить вниз. | |  |  |
| 3. | «Постучи погремушкой» И.п. – ноги на ширине плеч, погремушка в правой руке. Наклониться, постучать | 4 раза каждой рукой |  |
| погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться | |  |
| 4. | «Положи погремушку» И.п. – ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, | 3 раза |  |
| положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать | |  |
| 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. | 4 раза |  |
| Выпрямить руки вперед, согнуть произнести «чу-чу». | |  |
|  |  |
| 3. | «Починим колеса» И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по | 4 раза |  |
| коленям, выпрямиться. | |  |
| 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,чтобыдетине |  |
|  |  |  | наталкивались друг на друга. |  |
|  |  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1. Комплекс ОРУ с погремушкой: |  |  |  |  |
| 1.1 И.п.: стоя, погремушка в одной руке внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и | 2 | – 3 раза |  |  |
| спрятать за спину. | каждой рукой | |  |  |
| 1.2 И.п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, | 2 | – 3 раза | Упражнение выполнять в бодром темпе. |  |
| коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. |  |
| каждой рукой | |  |
| Мяч положить на пол и прыгать рядом с |  |
| 1.3 И.п.: стоя, погремушка в одной руке внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться |  |
| 2 | – 3 раза | ним |  |
|  | каждой рукой | |  |  |
| 1.4 Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет | 20 – 30 сек | |  |  |
| 1.5 Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты. Положить погремушку. |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: |  |  |  |  |
| - ходьба по гимнастической скамейке и прыжки с нее; | 2–3 раза | |  |  |
| - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; | 2–3 раза | |  |  |
| - бросок мяча на дальность двумя руками из-за головы. | 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. | 1 | мин |  |  |
| Бег в колонне по одному., | 40 сек. | |  |  |
| , |  |  |  |  |
| Ходьба. |  |  |  |  |
| **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, | 4 – 5 раза | | В умеренном темпе |  |
| ударить кубик о кубик, опустить вниз |  |  |  |  |
| 1.2 И.п.: лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, | 4 | – 5 раза |  |  |
| 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 | 2 | – 3 раза в |  |  |
| сгибать ноги в коленях, постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в и.п. | каждую сторону | |  |  |
| 1.4 Подскоки на двух ногах на месте | 20 – 30 сек | |  |  |
|  |  |  |  |
| Спокойная ходьба. |  |  |  |  |
| 2. Основные движения: |  |  |  |  |
| - бросание мяча вверх через сетку; | 8 | – 12 раз |  |  |
| - прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки (25 – 30 см); | 6 | – 8 раз |  |  |
| - ходьба по гимнастической скамейке. | 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.

1. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость, силу.

1. Воспитательные:

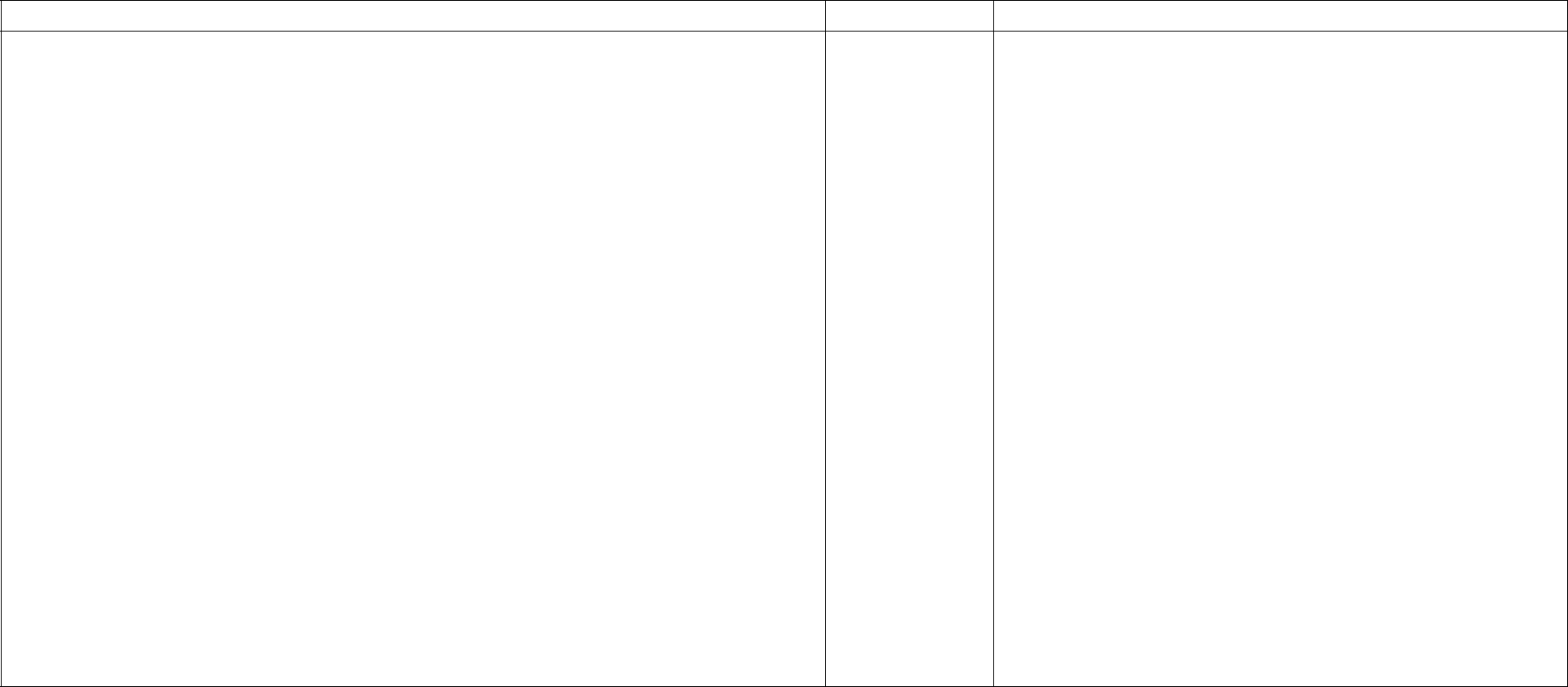
3.1. Воспитывать уважение друг к другу

**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 |  | Бег с одной стороны площадки на другую за |
| инструктором – посмотрим на осенние листочки. | |  | мячом |
| 2. | И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки |  | «Покажи ладошки» |
| вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное | | 5 раз | Поднять руки над головой показать ладошки |
| положение. | |  | «вот наши ладошки». |
| 3. | И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть положить |  | «Покажи колени» |
| руки на колени, вернуться в исходное положение. | | 5 раз | Наклониться вперед и положить руки на |
|  |  |  | колени. |
| 4. | И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в | 5 раз | «Большие и маленькие» |
| стороны, вернуться в исходное положение. | |  | Присесть, руками обхватить колени, опустить |
|  |  |  | голову, выпрямиться. |
| 5. | И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на | 2-3 раза | Прыжки на двух ногах – как мячики. |
| двух ногах в чередовании с небольшой паузой. | |  |  |
| 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. |  |  | Поднять руки вверх, стукнуть кубиками на |
|  | Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, | 4 | раз | головой |
|  | вернуться в исходное положение. |  |  |  |
| 3. | И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, |  |  | Наклониться положить кубики на пол, принять |
|  | положить кубики на пол, встать, убрать руки за спину. Присесть, | 4 | раз | исходное положение. Наклониться, взять кубики |
|  | взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение. |  |  | и спрятать их за спину. |

1. И.п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот в

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | право, положить кубики за спиной, выпрямиться То же в другую | По 3 раза |
|  | сторону. Поворот в право, взять кубик. То же в другую сторону. |  |
| 5. | И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух | Прыжки вокруг кубиков без пауз, как «мячик» |
|  | ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками. |  |
| 6. | Игровое задание **«Быстро в домик!»** |  |
| Дети находятся за чертой – это домик. Инструктор предлагает пойти | | 2 раза |
| детям на прогулку – ходьба в рассыпную по всей. На слова «Быстро в | |  |
| домик!» - дети быстро бегут за черту | |  |
| 7. | Ходьба стайкой за инструктором на другую сторону площадки |  |

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

**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

1. 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

1. Воспитательные:

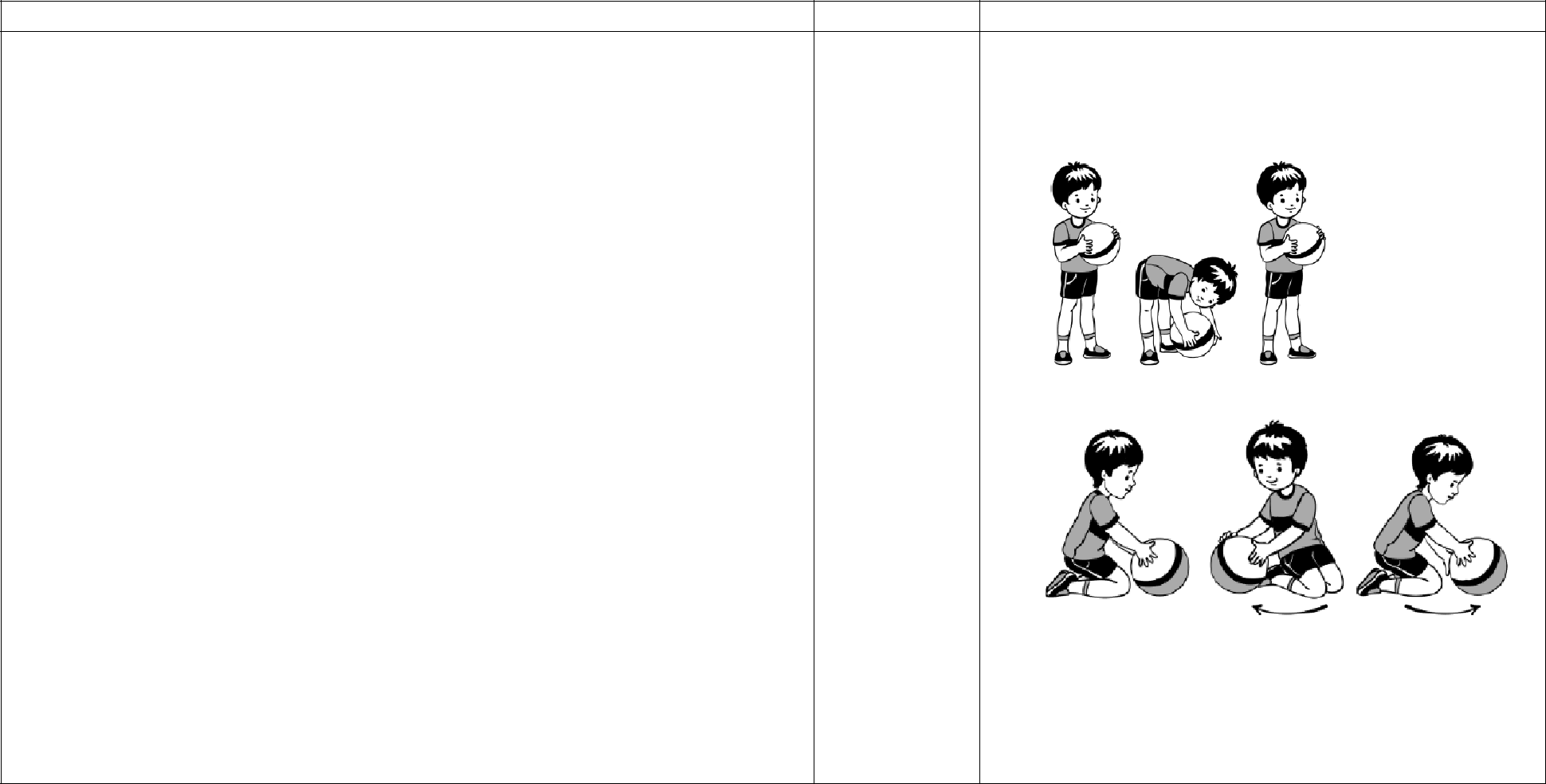
3.1. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками

**Комплекс утренней гимнастики на октябрь**

**первая половина октября (с погремушками)**

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

**вторая половина октября (с мячом)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вверх, опустить, вернуться в исходное положение. | | 4-5 | раз |  |  |
| 3. | И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. |  |  |  |  |
| Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в | | 4-5 | раз |  |  |
| исходное положение. | |  |  |  |  |
| 4. | И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. |  |  |  |  |
| Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в | | 4-5 | раз |  |  |
| исходное положение. | |  |  | ***Рис. 2*** |  |
| 5. | И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча | 2-3 раза | |  |
| вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп | |  |  |  |  |
| упражнения средний (2–3 раза). | |  |  |  |  |
| 6. | И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. | По 4-5 раз | |  |  |
| Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. | |  |  |  |  |

***Рис. 3***

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих

руках вверху. Присесть, мяч в согнутых руках,

встать, выпрямиться, вернуться в исходное

положение.

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

**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.

1. 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.

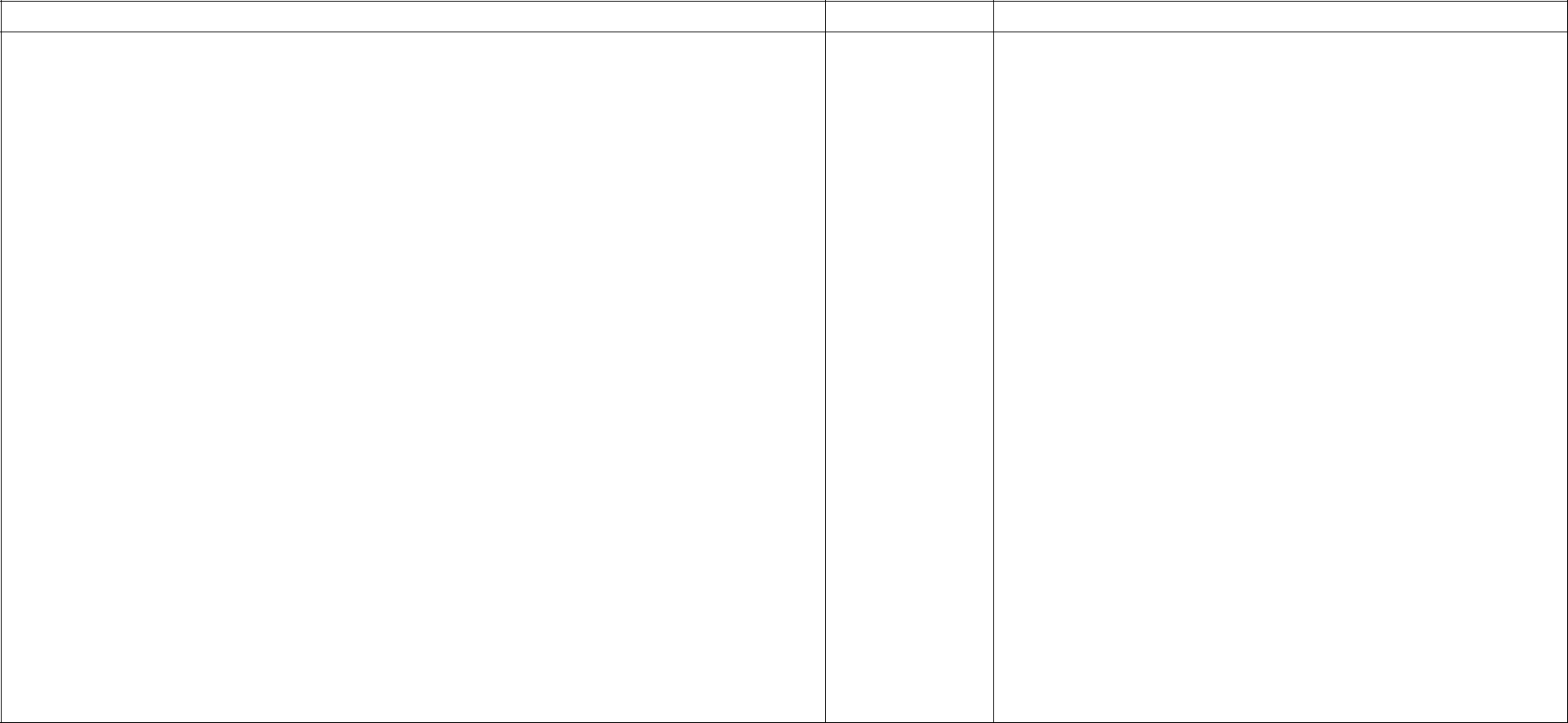
2.4. Развивать внимание.

1. Воспитательные:

3.1. Учить работать в команде

**Комплекс утренней гимнастики на ноябрь**

**Первая половина ноября (с кубиком)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |

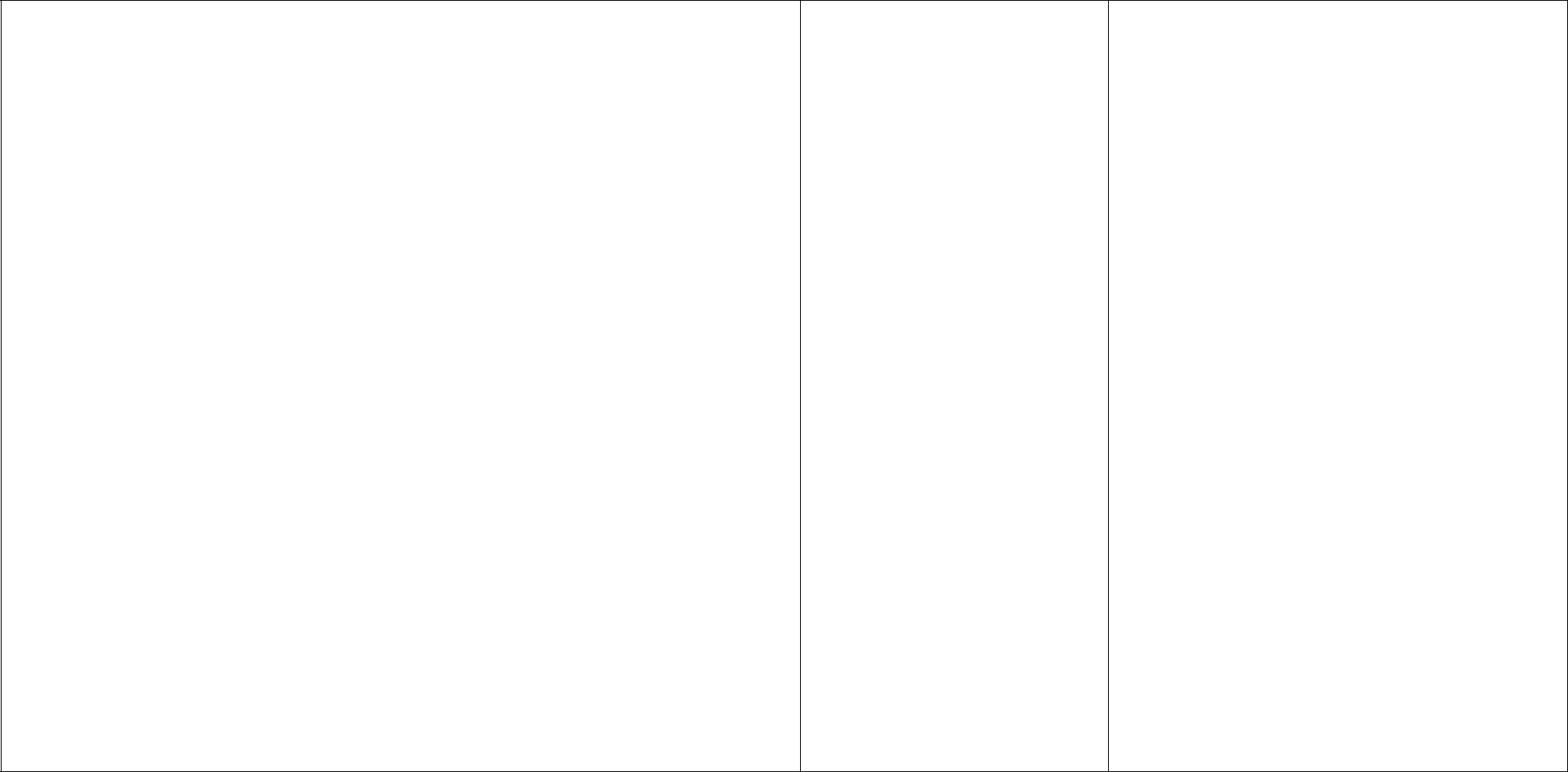
1. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики»), бег врассыпную.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. **«НЕ УРОНИ КУБИК»** И. п.: стоя, ноги параллельно, | | 4-5 раз | Увеличить дозировку до 6-8 раз |  |
| 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. | |  |  |  |
| 3**. «ВНИЗ»** И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком | | 4-5 раз |  |  |
| опущены вниз. Выполнение: наклон; положить кубик на | |  |  |
|  |  |  |
| пол | между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; |  |  |  |
| кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться. | |  |  |  |

1. **«ПЕРЕВОРОТ»** И.п.:лежа на спине,руки с кубиком за

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| головой, ноги прямые. Выполнение: переворот на живот | | 4-5 раз |  |
| без | помощи рук и ног, переворот на спину. |  |
|  |  |
| 5. **«ПОПРЫГУНЧИКИ»** И. п.: стоя, ноги параллельно, | |  |  |
| кубик на полу, руки на поясе. Выполнение: 6-8 подскоков | | 2-3 раза |  |
| на месте около кубика, чередуя с ходьбой. | |  |  |
| 6. Чередование ходьбы и бега. | | По 4-5 раз |  |
|  |  |  |

**Вторая половина ноября (с султанчиком)**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |  |
| 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. |  |  |  |
| 2**. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»** И. п.: ноги «узкой дорожкой», | 4-5 раз |  |  |
| 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». |  |  |  |
| 3. **«КРЫЛЬЯ»** И. п.: ноги широко расставлены, руки с | 4-5 раз |  |  |
| султанчиком опущены вниз. Выполнение: наклон вперед; |  |  |
|  |  |  |
| прямые руки в стороны – «крылья»; выпрямиться. |  |  |  |
| 4. **«ЖУКИ»** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, |  | Увеличить дозировку |  |
| султанчик в одной руке. Выполнение: на слово «жуки» |  |  |
|  | до 6-8 раз |  |
| быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово |  |  |
| по 5-10 секунд 3 раза. |  |  |
| «сон» - опустить руки и ноги. Повторить: по 5-10 секунд 3 |  |  |
|  |  |  |
| раза. |  |  |  |
| 5. **«КУЗНЕЧИКИ»** И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с | 8-10 прыжков- |  |  |
| султанчиком внизу. Выполнение: 8-10 прыжков- | «кузнечиков», чередуя их |  |  |
| «кузнечиков», чередуя их с ходьбой. | с ходьбой. |  |  |
| Повторить: 3 раза. |  |  |  |

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

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

**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.

1. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость

2.2. Развивать координацию движений и глазомер

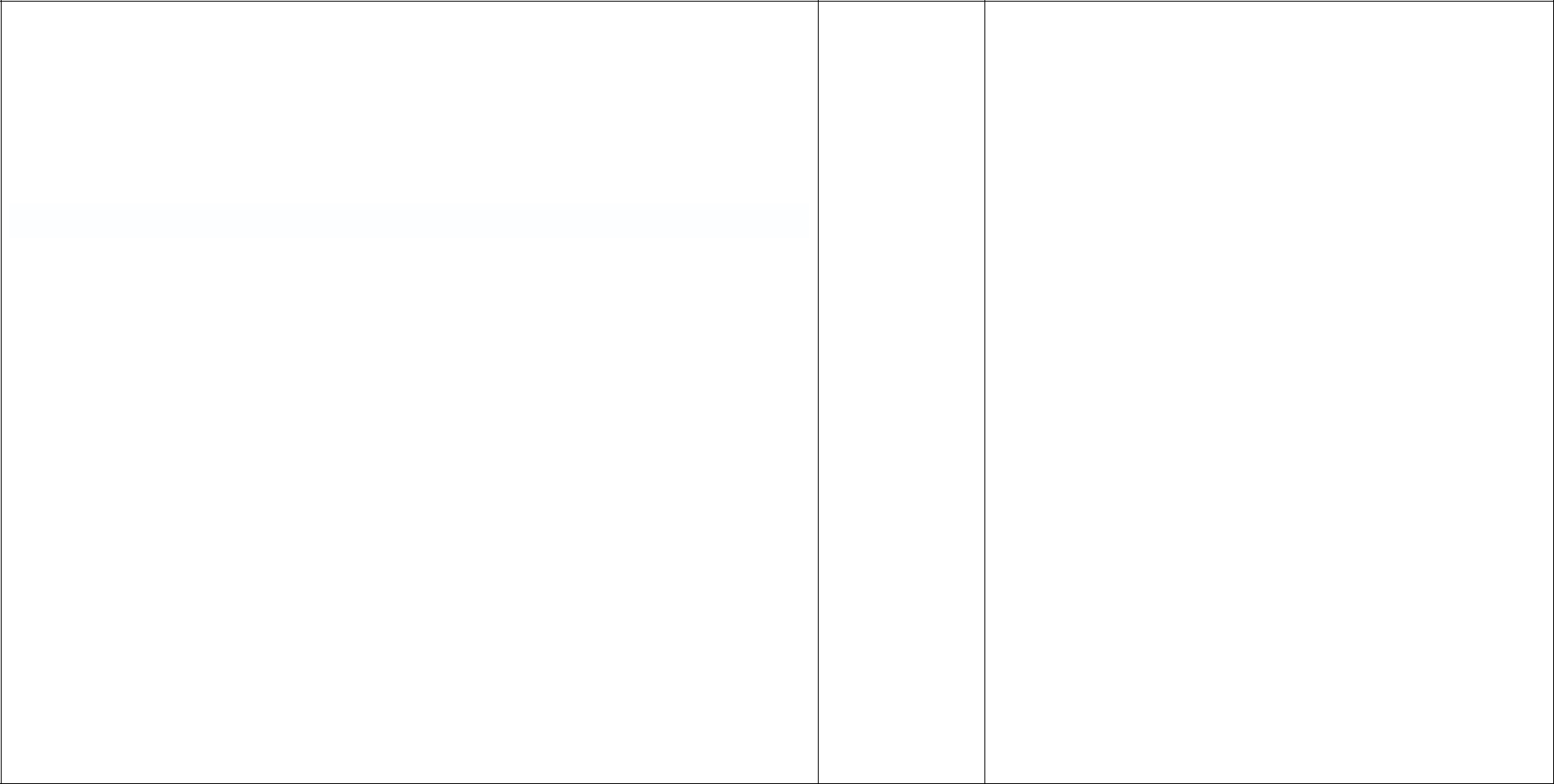
2.3. Развивать внимание.

1. Воспитательные:

3.1. Учить работать в команде

**Комплекс утренней гимнастики на декабрь**

**Первая половина декабря (кольцеброс)**

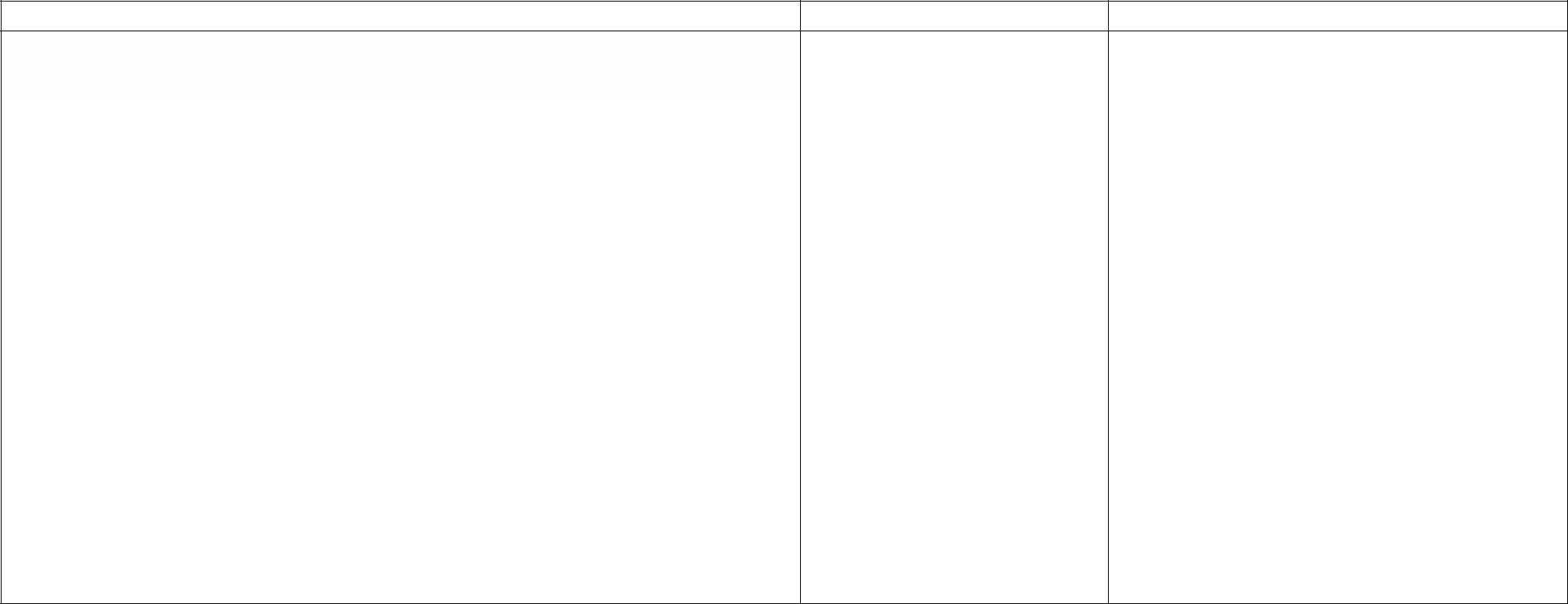


|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** |  | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |  |
|  | 1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | |  |  |  |
|  | (набивные мячи, кубики) – змейкой. |  |  |  |  |
|  | 2. И. п. – ноги на ширине ступни, | кольцо в правой руке | 4-5 раз |  |  |
|  | внизу Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую | | Увеличить дозировку до 6-8 раз |  |
|  |  |  |
|  | руку, опустить руки. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки | 4-5 раз |  |
| убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в |  |  |
| исходное положение. |  |  |
| 4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. |  |  |
| Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, | 4-5 раз |  |
| вернуться в исходное положение. |  |  |
| 5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. | 4-6 раз, |  |
| Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой. |  |
| 6. Игровое упражнение «Воробышки и кот». | чередуя с |  |
| ходьбой -3 |  |
| Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот |  |
| раза |  |
| (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. |  |  |
| 7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом. |  |  |

**Вторая половина декабря (с мячом большого диаметра)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег врассыпную.

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

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

**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.

1. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость

2.2. Развивать координацию движений и глазомер

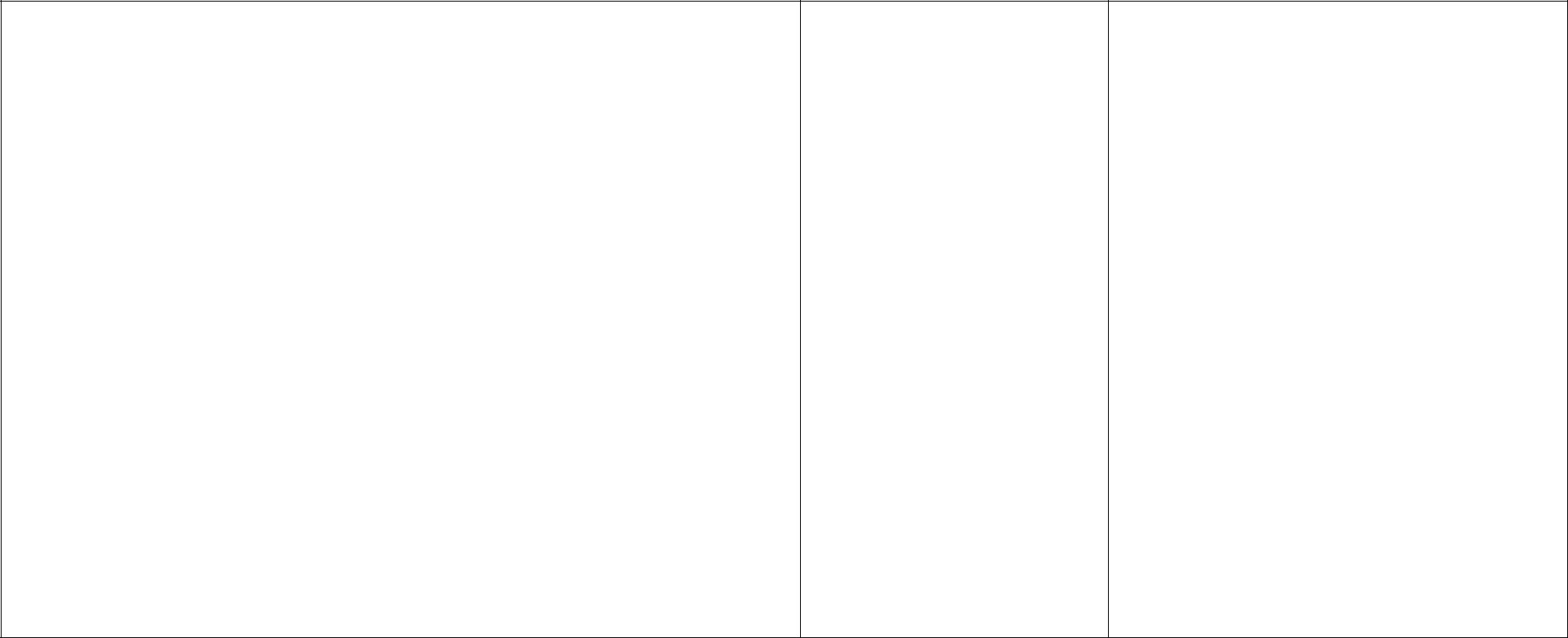
2.3.Развивать внимание.

1. 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 | 4 раза |  |  |
| 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. | 5 раз |  |  |
| 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 |  | Увеличить дозировку |  |
| поднимать и опускать ноги – шагаем. После 4-6 движений | 5 раз |  |
| до 6-8 раз |  |
| ноги выпрямить, отдых – пришли. Голову не опускать. |  |  |
|  |  |  |
| 5**. «МЯЧ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 | 4 раза |  |  |
| пружинки, 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать мягко, |  |  |
| легко. |  |  |  |

* 1. Ходьба с выполнением заданий («Цапля», «Зайки», «Раки»
* . д.)

**Вторая половина января (без предметов)**

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

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

**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

1. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость, силу

2.2. Развивать координацию движений и глазомер

2.3.Развивать внимание.

1. Воспитательные:

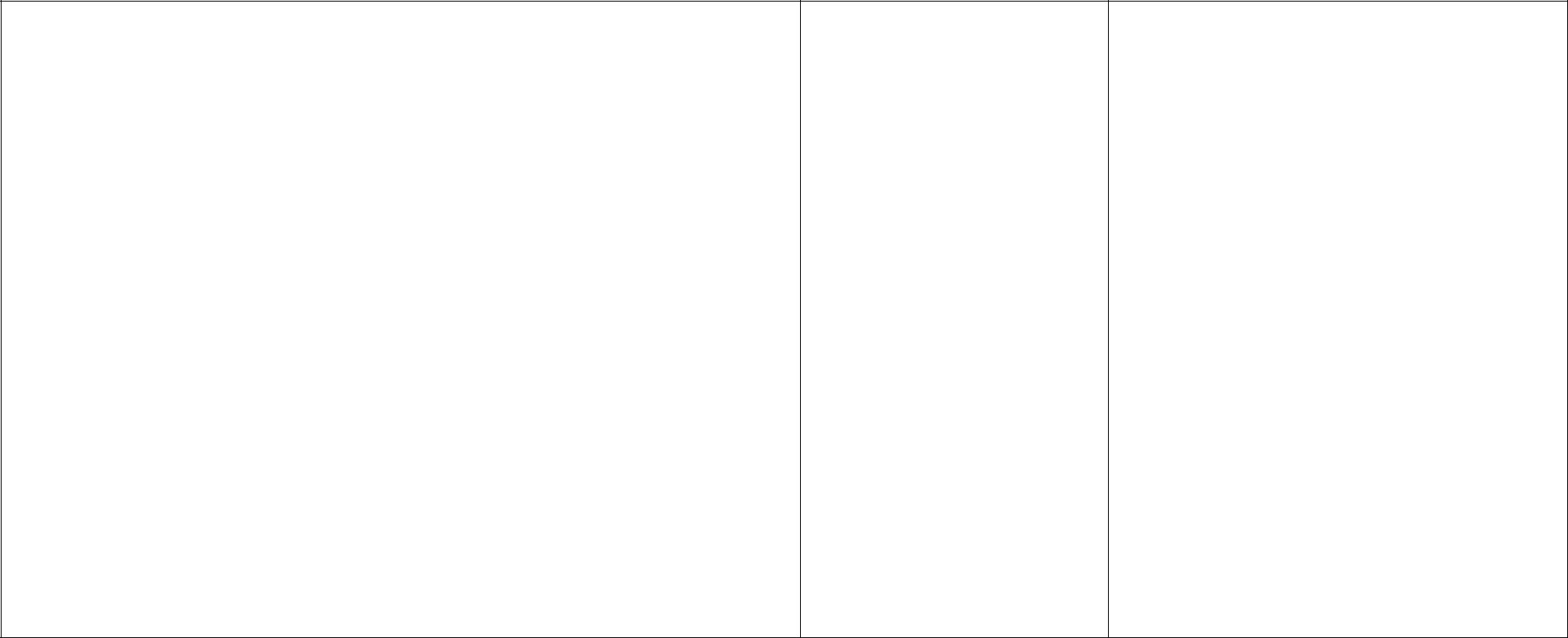
3.2. Воспитывать доброе отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

**Комплекс утренней гимнастики на февраль**

**Первая половина февраля (без предметов)**

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

**Вторая половина февраля (без предметов)**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |  |
| 1. Ходьба и бег по кругу, на носках. |  |  |  |
| 2. **«ХЛОПОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за | 4-5 раз |  |  |
| спину. Хлопнуть перед собой (повыше), сказать «хлоп», |  |  |
|  |  |  |
| положить руки за спину. |  |  |  |
| 3**. «ХЛОПКИ ПО КОЛЕНЯМ».** И.п.: ноги на ширине |  |  |  |
| плеч, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть, сказать | 5 раз |  |  |
| «хлоп», выпрямиться, руки на пояс. Ноги не сгибать. |  |  |  |

1. **«НЕ ОШИБИСЬ».** И.п.:лежа на спине,одна нога упор.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менять положение ног. После 3-4 движений выпрямить | 4 раза |  |
| ноги, отдых. Дыхание произвольное. |  |
| Увеличить дозировку |  |
| 5**. «ПОКАЧИВАНИЕ».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки в |  |
| до 6-8 раз |  |
| стороны. 3-4 покачивания из стороны в сторону, отдых – |  |
|  |  |
| опустить руки. | 4 раза |  |
| 6. **«ПОМАШЕМ И ПОПРЫГАЕМ».** И.п.: ноги слегка |  |  |
| расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать. | 3 раза |  |
| Опустить, 8-10 подпрыгиваний и ходьба. |  |
|  |  |
| 7. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. |  |  |

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

**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.

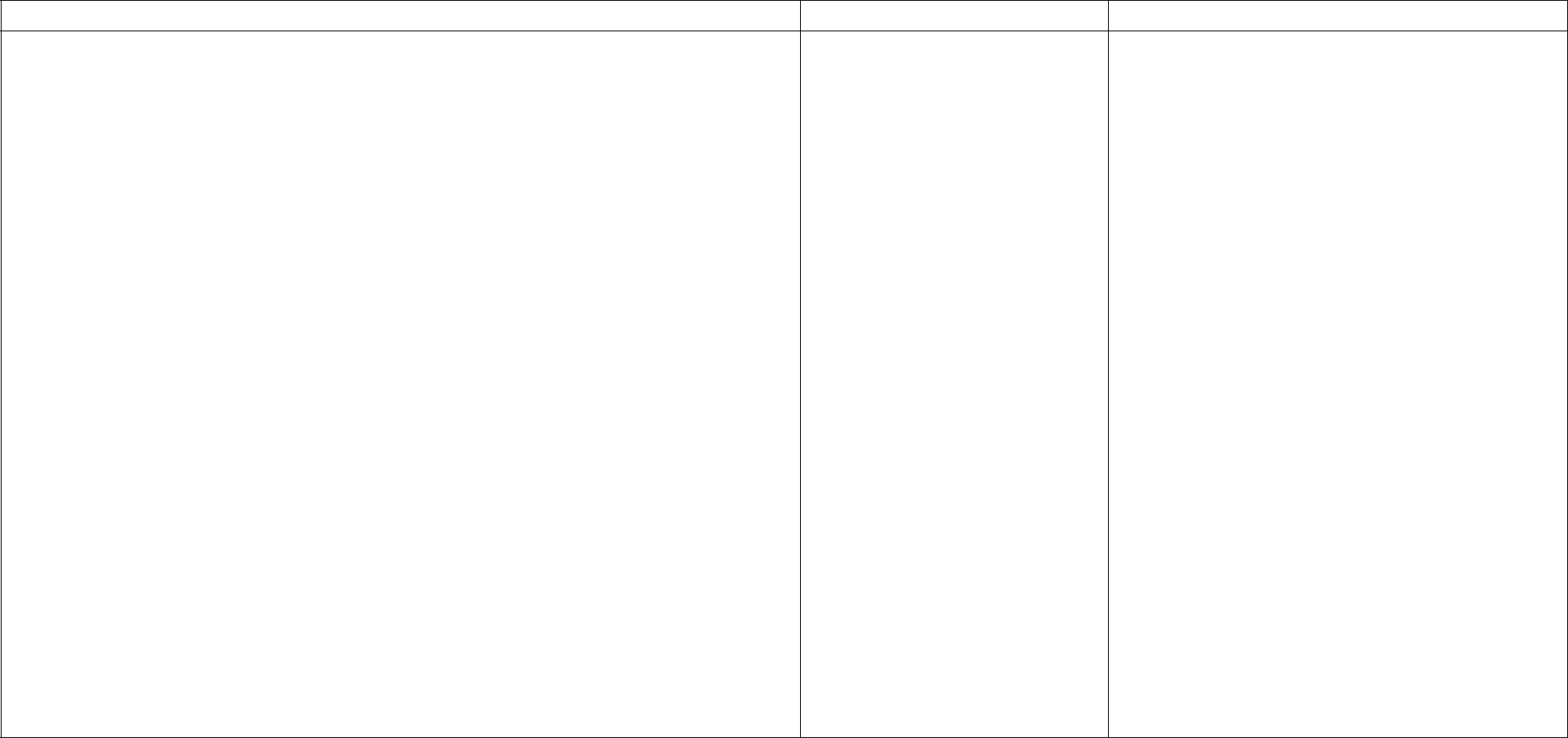
2.4.Развивать внимание.

1. 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** |

1. Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную, ходьба и бег по кругу.

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

**Вторая половина марта (без предметов)**

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

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

**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 полусогну 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.

1. Воспитательные:

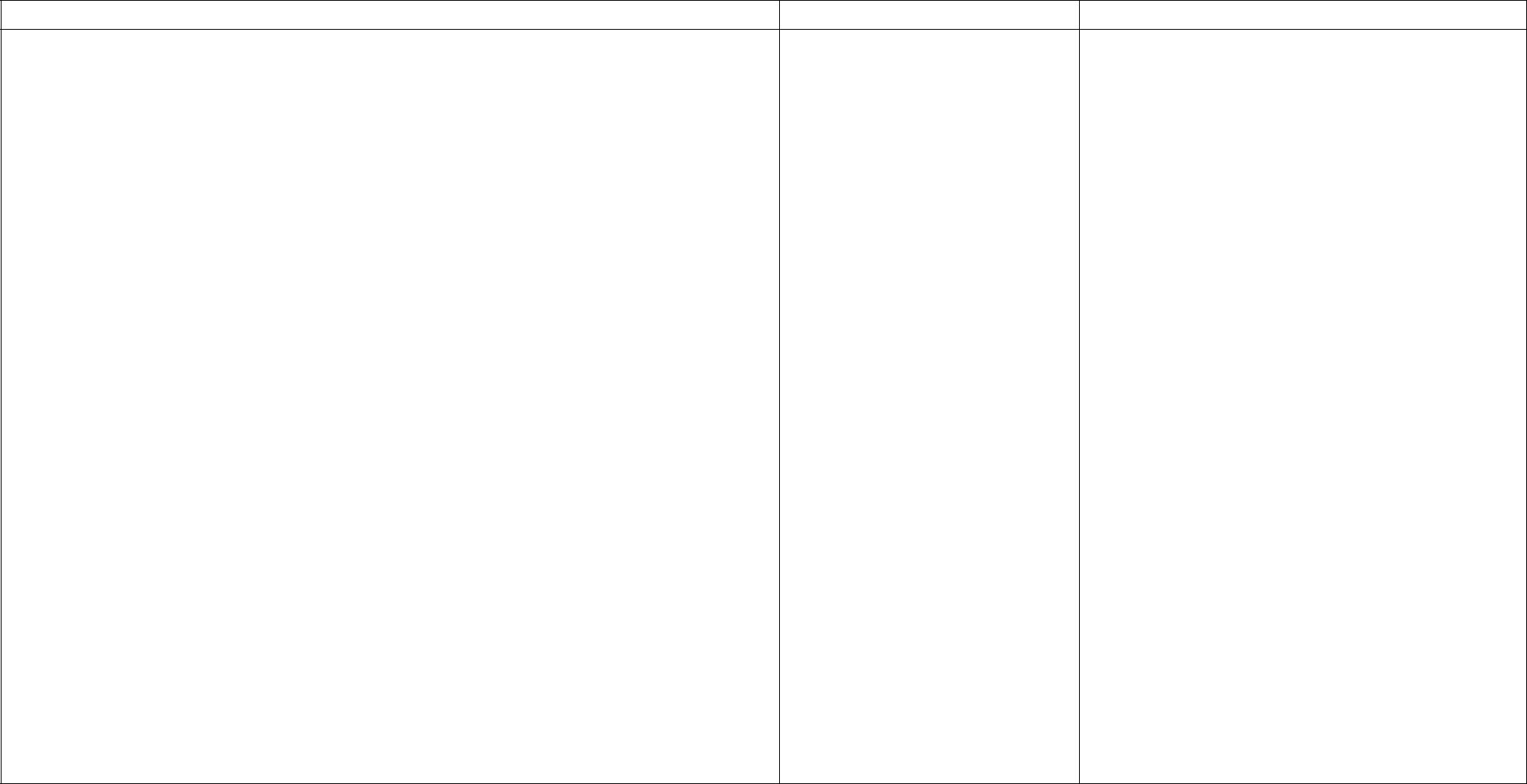
1.1.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

**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 | 4-5 раз |  |  |
| 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». |  |  |  |
| 3. **«ЧАСЫ БЬЮТ».** И.п.: ноги врозь, руки на пояс. | 5 раз |  |  |
| Наклон вперед-вниз, сказать «бум» и выпрямиться. |  |  |
|  |  |  |
| 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 | Увеличить дозировку |  |
| 5. **«НЕВАЛЯШКА».** И.п.: то же, покачивание вперед- |  | до 6-8 раз |  |
| назад (из стороны в сторону). После 3-4 покачиваний – | 4-5 раз |  |  |
| остановка, отдых. |  |  |
|  |  |  |
| 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 | 4-6 раз |  |  |
| шариков и отпускание вверх. Повторить. |  |  |
|  |  |  |
| 8. **«ПРОЙДИ ТИХО».** |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Вторая половина апреля (без предметов)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба приставными шагами вперед.
2. **«ВЗМАХИ».** И.п.:ноги слегка расставлены,руки вниз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Взмах рук вперед-назад. Приучать к большой амплитуде. | 4 раза |  |
| После 3-4 движений – пауза, отдых. |  |
|  |  |

1. **«КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».** И.п.:стоять в упорена коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги –

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кошка сердится. Поднять голову – успокоилась. После 2-3 | 4-5 раз |  |  |
| движений сесть на пятки. |  |  |  |
| 4**. «ЛЯГУШОНОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки |  |  |  |
| на поясе. Присесть, ладони прижать к полу между ног, |  |  |  |
| голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться. | 5 раз |  |  |
| 5. **«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА».** И.п.: ноги на ширине плеч, |  | Увеличить дозировку |  |
| руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После | 4 раза | до 6-8 раз |  |
| 3-5 движений – пауза, отдых. |  |  |
|  |  |  |
| 6**. «МЯЧ».** Высокое подпрыгивание (сопровождается | 2-3 раза, чередуя с |  |  |
| чтением стихотворения С. Маршака «Мяч»). |  |  |
| ходьбой. |  |  |
| 7**. «БАБОЧКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. |  |  |  |
| Руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить | 4 раза |  |  |
| вниз, сказать «сели». |  |  |
| 8. Ходьба в колонне по одному с выполнением |  |  |  |
| дыхательных упражнений. |  |  |  |

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

**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 ползание 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

1. Воспитательные:

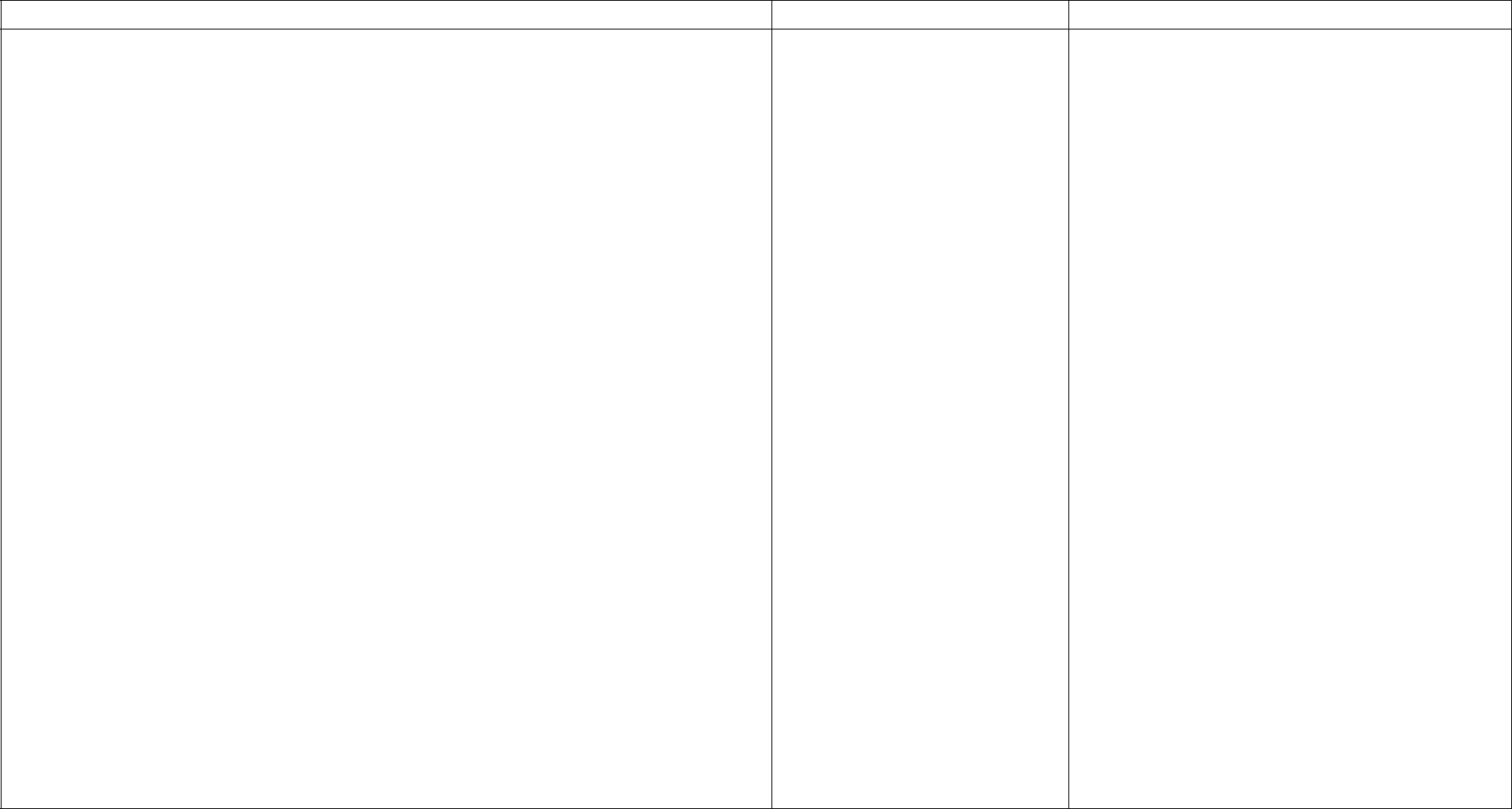
1.1.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, учить работать в команде.

**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, | 4-5 раз |  |  |
| кубики за спину. Кубики через стороны вперед, |  |  |
|  |  |  |
| постучать, вернуться в и.п. |  |  |  |
| 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 | 5 раз |  |  |
| детей ноги не сгибать. |  |  |
|  |  |  |
| 4. **«НЕ ЗАДЕНЬ КУБИКИ».** И.п.: сидя, руки упор |  |  |  |
| сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и | 6 раз |  |  |
| выпрямить ноги. Голову не опускать. |  | Увеличить дозировку |  |
| 5**. «ПОВОРОТ».** И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч. |  |  |
| 4 раза | до 6-8 раз |  |
| Поворот в одну сторону, стараясь коснуться кубиком |  |
|  |  |  |
| пола. То же в другую сторону. |  |  |  |
| 6**. «ПОСТУЧИМ».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики |  |  |  |
| в опущенных руках. Несколько пружинок с | 3 раза |  |  |
| постукиванием кубиками, 10-12 подпрыгиваний и ходьба |  |  |  |
| на месте. |  |  |  |
| 7. Ходьба в колонне по одному, выполнение |  |  |  |
| дыхательных упражнений. |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Вторая половина мая (с кубиками)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др., ходьба с перешагиванием через шнуры.
2. **«ТУК».** И.п.:стоя(лежа),кубики вдоль туловища.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Через стороны кубики вверх, постучать, сказать | 4 раза |  |
| «тук», вернуться в и.п. Следить за перемещением |  |  |
| кубиков. |  |  |
| 3. **«ДАЛЬШЕ КОЛЕН».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки | 4-5 раз |  |
| с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. |  |
|  |  |
| Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и |  |  |
| выпрямиться. |  |  |
| 4**. «НЕ ЗАДЕНЬ КУБИКИ».** И.п.: то же, кубики |  |  |
| ближе к пяткам с внутренней стороны. Руки упор | 6 раз |  |
| сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. | Увеличить дозировку |  |
| до 6-8 раз |  |
| Колени приближать к груди. |  |
|  |  |
| 5. **«КОСНИСЬ КУБИКОВ».** И.п.: ноги на ширине |  |  |
| плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, | 5 раз |  |
| коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. |  |  |
| 6**. «НА ДОРОЖКЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, | 3 раза |  |
| руки вниз, кубики на полу с боков. 3-4 пружинки и |  |
| 10-12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, |  |  |
| ловко. Повторить 3 раза. |  |  |
| 7. **«ПУЗЫРЬ»** (дыхание). |  |  |

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

**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.

1. Развивающие:

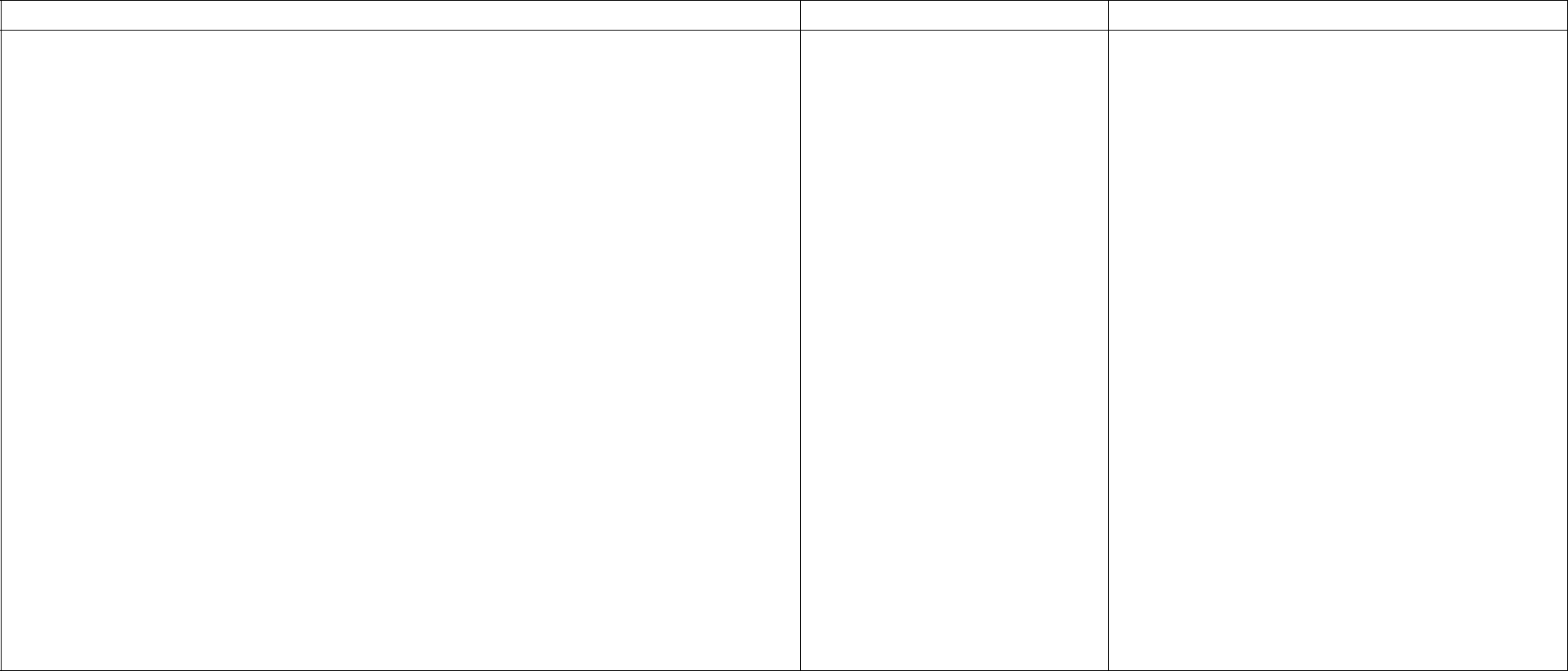
2.1. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.

1. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

**Комплекс утренней гимнастики на сентябрь**

**Первая половина сентября (без предметов)**

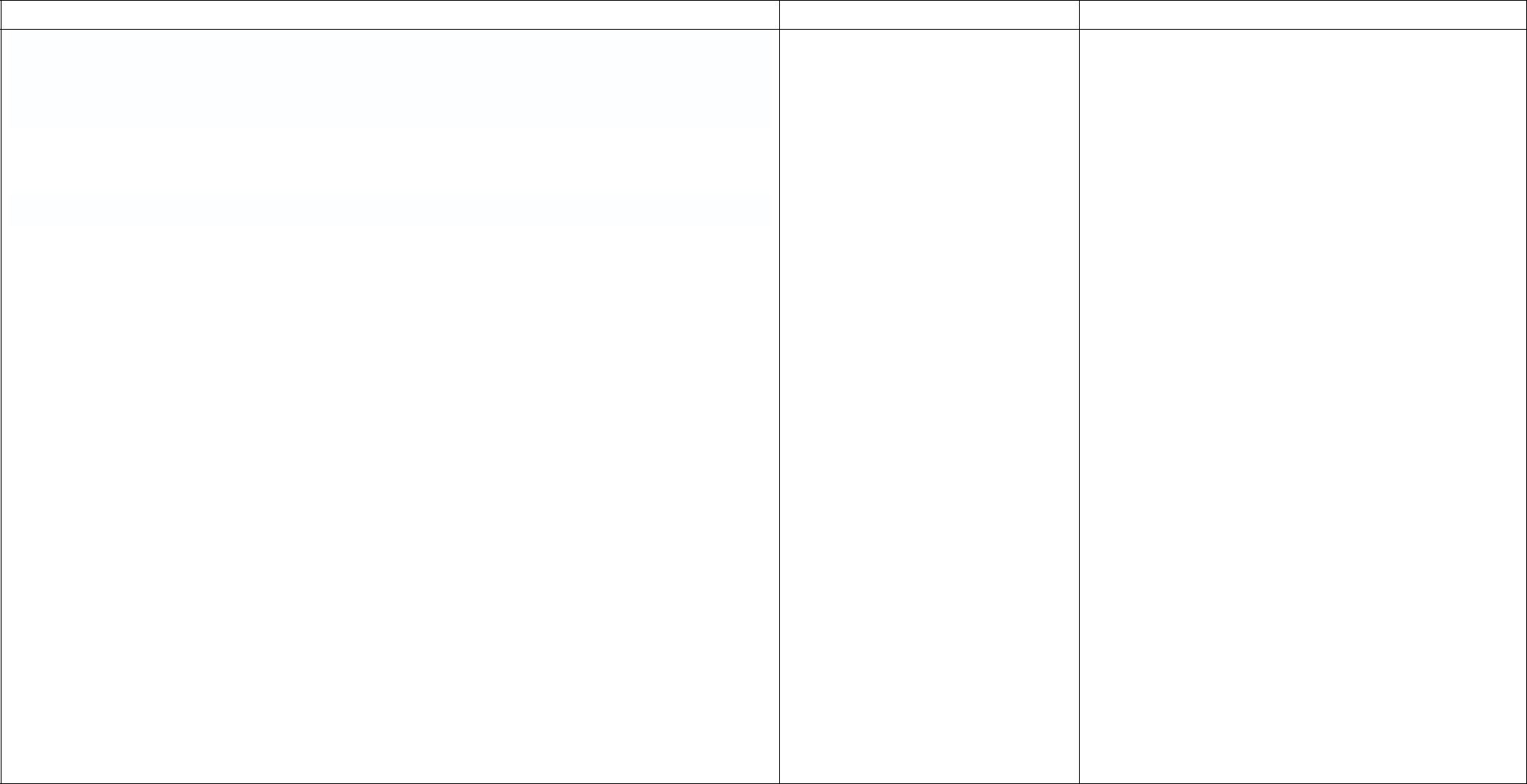


|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |

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, | 4-5 раз |  |  |
| 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 | 4 раза |  |  |
| сторону. Повторить: по 3 раза. |  |  |
|  |  |  |
| 4**. «ПРИТОПЫ»** И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на |  |  |  |
| поясе. Выполнение: 1-поднять ногу, согнутую в колене, | 6 раз | Увеличить дозировку |  |
| притопнуть ногой, сказать: «Топ!». 2-вернуться в и. п. То |  | до 6-8 раз |  |
| же другой ногой. |  |  |  |
| 5. **«ПРУЖИНКИ»** И. п.: стоя,ноги параллельно, руки | 2-3 раза |  |  |
| опущены. Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя |  |  |
|  |  |  |
| колени в стороны; поднять руки, согнутые в локтях; кисти |  |  |  |
| рук изображают фонарики. |  |  |  |
| 6. Ходьба с различным положением рук. |  |  |  |

**Вторая половина сентября (с обручем)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.
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 | 4-5 раз |

1. 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 | 4-5 раз |  |  |
| положение |  |  |
|  |  |  |
| 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с |  |  |  |
| боков на груди. 1–2 – поворот вправо (влево), обруч вправо | 6 раз |  |  |
| (влево); 3–4 – вернуться в исходное положение |  |  |  |
| 5. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки | 2 раз | Увеличить дозировку |  |
| на двух ногах в обруче на счет 1–8. | до 6-8 раз |  |
|  |  |
| 6. Игра «Автомобили». |  |  |  |
| 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. |  |  |  |
| 7. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в |  |  |  |
| гараж. |  |  |  |

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

**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.

1. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость и глазомер

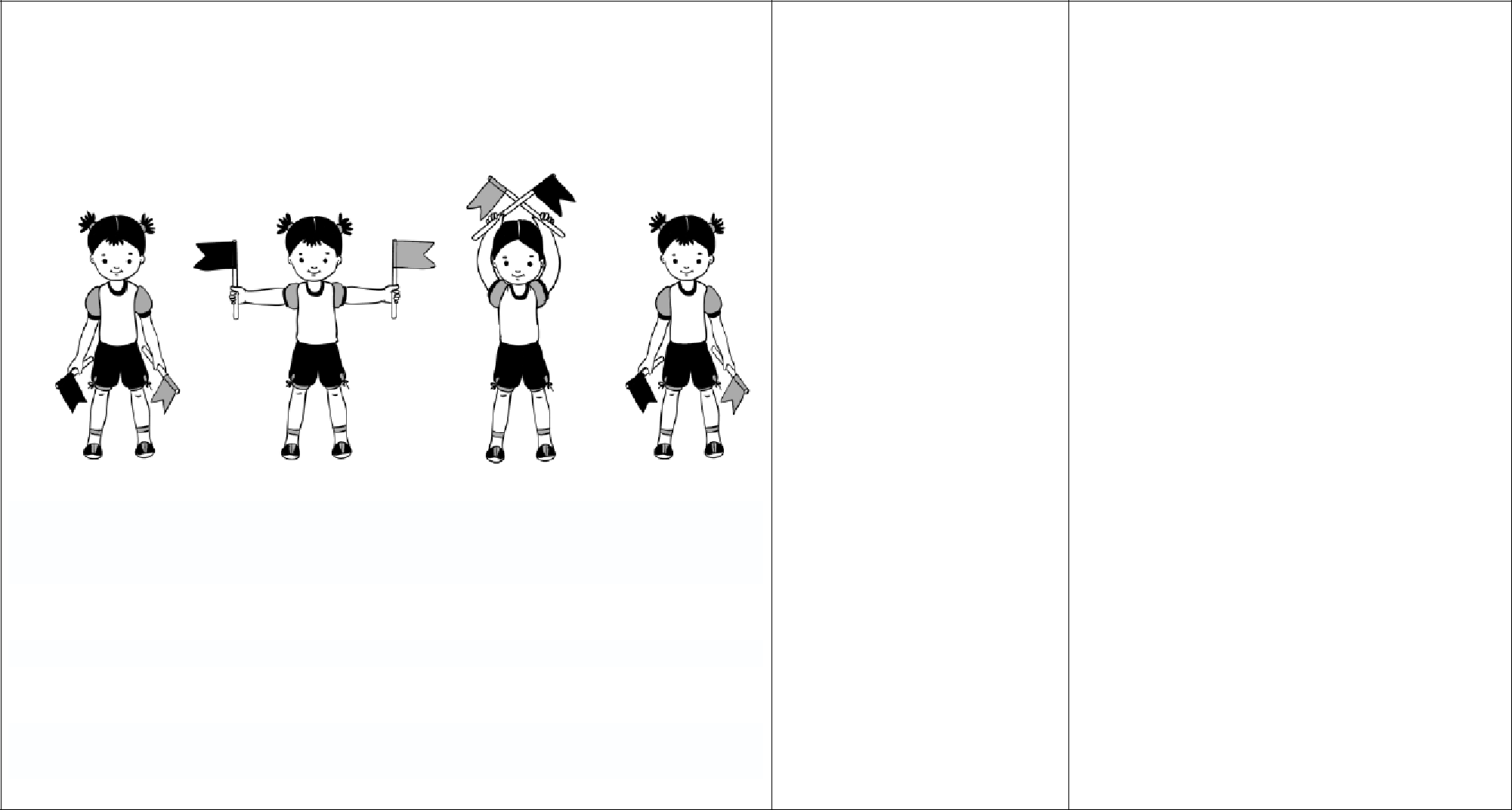
2.2. Развивать точность направления движения.

1. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

**Комплекс утренней гимнастики на октябрь**

**Первая половина октября (с флажками)**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |
|  | 1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или |  |  |
|  | дорожке (ширина 25 см, длина 3 м). |  |  |
|  | 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки |  |  |
|  | в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3 – флажки в стороны | 4-5 раз |  |
|  | (рис. 12); 4 – вернуться в исходное положение |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Рис. 12*** | Увеличить дозировку |  |
| до 8-10 раз |  |

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в

|  |  |
| --- | --- |
| исходное положение | 5–6 раз |

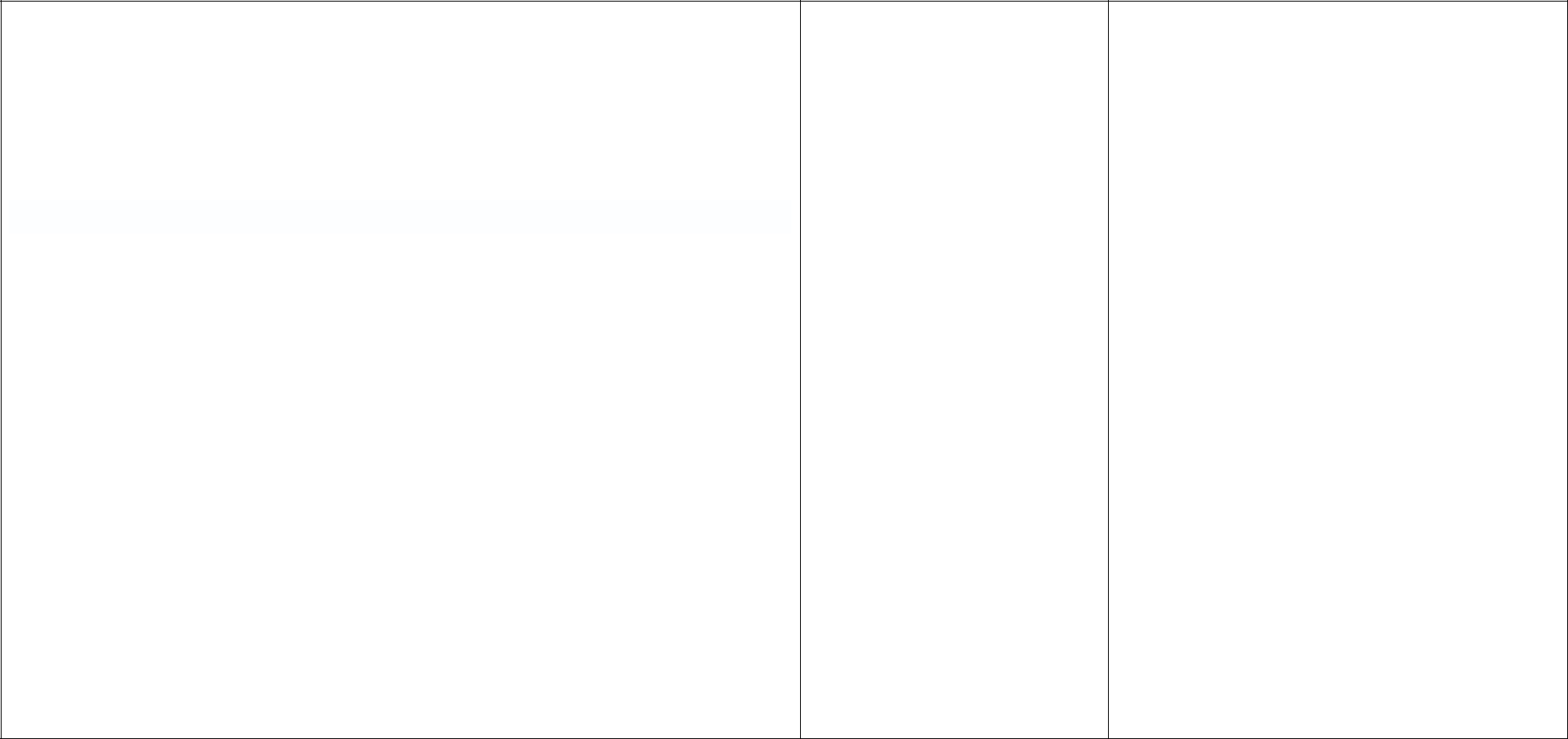
1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперед, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 –

|  |  |
| --- | --- |
| флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение | по 3 раза |

* 1. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

1. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой

**Вторая половина октября (с кубиками)**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |  |
|  | 1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны |  |  |  |
|  | по сигналу воспитателя. |  |  |  |
|  | 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих | 5-6 раз |  |  |
|  | руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – |  |  |
|  |  |  |  |
|  | кубики в стороны; 4 – исходное положение |  |  |  |

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | 4-6 раз |  |
| пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 – | |  |
| вернуться в исходное положение | |  |  |
| 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых | |  |  |
| руках у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести правую | | 6 раз |  |
| руку в сторону; 3–4 – вернуться в исходное положение | | Увеличить дозировку |  |
| 5. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон | |  |
| до 8-10 раз |  |
| вперед, | положить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, | 4-5 раз |  |
| руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – вернуться в | |  |
|  |  |
| исходное положение | |  |  |
| 6. И. | п. – стойка ноги слегка расставлены, руки |  |  |
| произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе | |  |  |
| стороны. | |  |  |
| 7. Ходьба в колонне по одному. | |  |  |

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

**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

1. Развивающие:

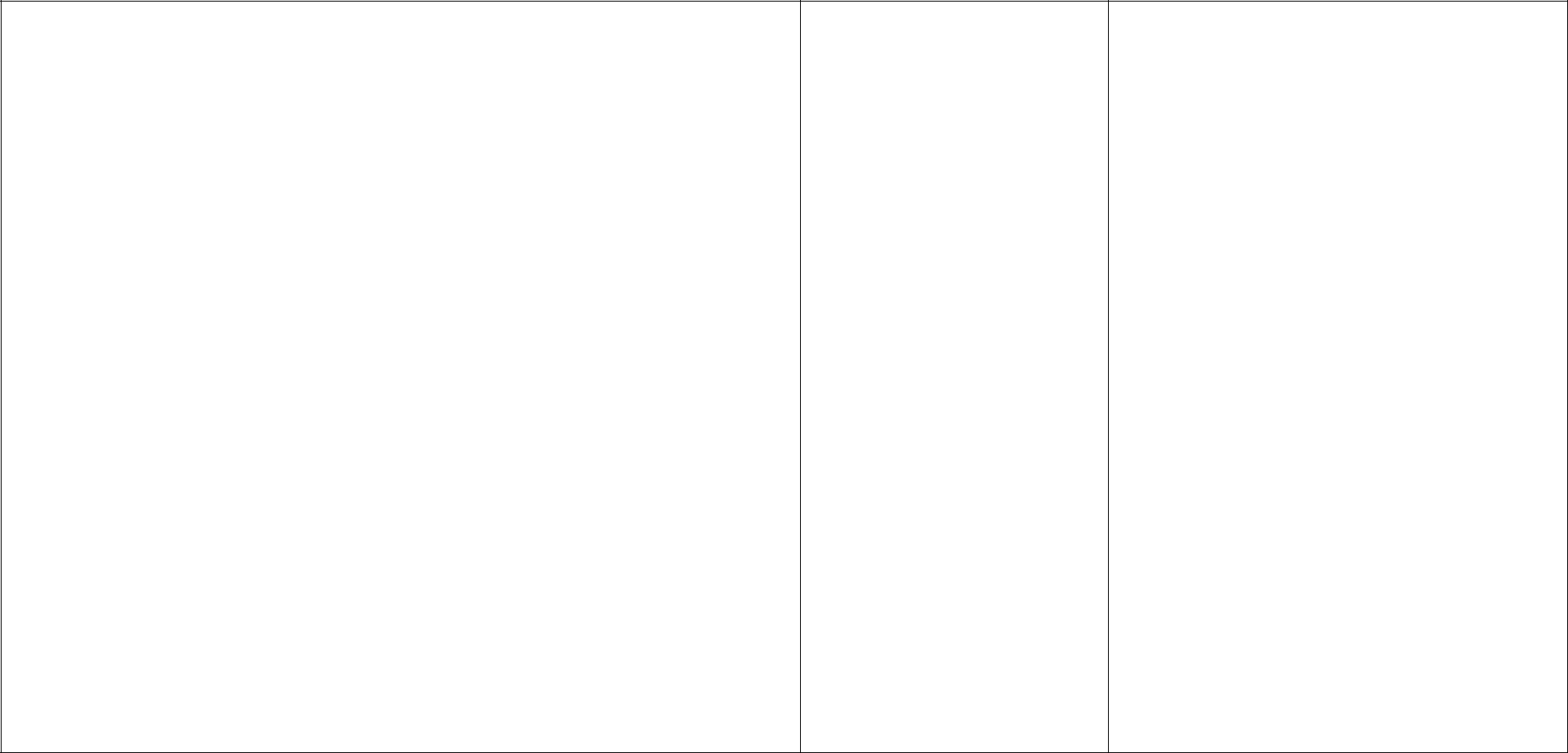
2.1. Развивать силу, ловкость, выносливость

1. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

**Утренняя гимнастика на ноябрь**

**Первая половина ноября (с мячом)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |
| 1. Ходьба и бег по кругу, между предметами, на носках, с |  |  |
| изменением направления движения. |  |  |
| 2**. «МЯЧ ВВЕРХ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать |  |  |
| двумя руками внизу. Выполнение: 1 – руки с мячом вверх, прогнуться, | 4 раза |  |
| посмотреть на мяч. 2 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза. |  |  |

1. **«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 | 4 раза в каждую сторону |  |  |
| в и.п. То же в другую сторону. |  |  |  |
| 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 | 3 раза в каждую сторону |  |  |
| опускать. 4 – вернуться в и. п |  | Увеличить дозировку |  |
| 5**. «ПРИСЕДАНИЕ»** И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя |  |  |
|  | до 8-10 раз |  |
| руками внизу Выполнение: 1 – присесть; мяч в прямых руках перед | 5 раз |  |
|  |  |
| собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 – вернуться в и. п. |  |  |  |
| 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 | 4 раза |  |  |
| руке). 3 – поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 – |  |  |  |
| вернуться в и. п. |  |  |  |
| 7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями. |  |  |  |

**Вторая половина ноября (с ленточками)**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |  |
| 1. Ходьба и бег по кругу, с изменением направления движения, |  |  |  |
| высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на |  |  |  |
| сигнал. |  |  |  |
| 2**. «ВОЛНЫ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с |  |  |  |
| ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – руки с ленточками | 4 раза |  |  |
| вперед. 2-3 – движение одновременно обеими руками вверх-вниз. |  |  |
|  |  |  |
| 4 – вернуться в и. п. |  |  |  |
| 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; | 4 раза |  |  |
| смотреть прямо; колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п. |  |  |  |
| 4. **«ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ»** И.п.: лежа на спине, руки с |  |  |  |
| ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены. Выполнение: 1 – |  | Увеличить дозировку |  |
| одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные | 3 раза |  |
| махи. 2 – вернуться в и.п. | до 8-10 раз |  |

1. **«ПРИСЕДАНИЯ»** И.п.:основная стойка,руки с ленточкамиопущены вниз. Выполнение: 1 – присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 – вернуться в и.п.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6**. «ВПЕРЕД-НАЗАД»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с | | 5 раз |  |
| ленточками внизу. Выполнение: | 1-3 – махи руками: одна рука |  |
|  |  |
| вперед, другая –назад; спину держать прямо; смотреть перед | |  |  |
| собой. 4 – вернуться в и.п. |  |  |  |
| 7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными | |  |  |
| упражнениями. |  | 3 раза |  |

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

**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 дуг 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

1. Развивающие:

2.1. Развивать выносливость

2.2. Ловкость

2.3. Координацию и глазомер

1. Воспитывающие:

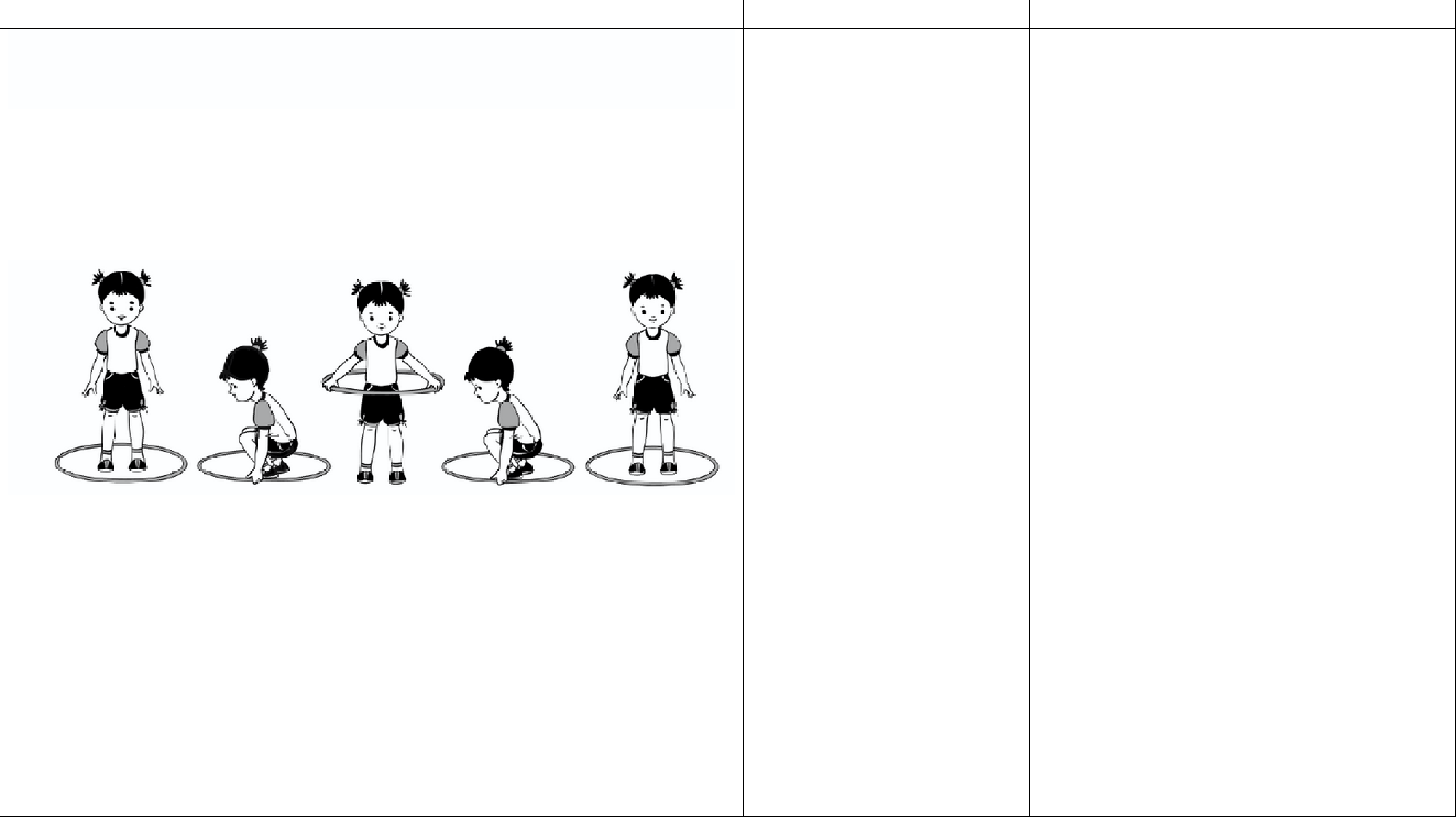
3.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

**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 |  |  |  |
| врассыпную с нахождением своего места в колонне. |  |  |  |
| 2. **«ПРОПЕЛЛЕР».** И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. | 5 раз |  |  |
| 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 | 5 раз |  |  |
| – 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. | 6 раз |  |  |
| 5. **«МАЯТНИК».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – |  |  |  |
| наклон вправо, сказать «тик», 2 – наклон влево, произнести «так». | 4 раза | Увеличить дозировку |  |
| Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. | до 8-10 раз |  |
| 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 | 4 раза |  |  |
| сторону, поворот кругом. Движение выполнять ритмично. |  |  |
|  |  |  |
| 7. **«ВОЛЧОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 | 3-4 раза, меняя |  |  |
| подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, |  |  |
| направление и чередуя с |  |  |
| легко. |  |  |
| ходьбой. |  |  |
|  |  |  |
| 8. Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании). |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Вторая половина декабря (с обручем)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках

|  |  |
| --- | --- |
| надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – | 5-6 раз |
| вернуться в исходное положение |  |

1. И. п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса;
2. – присесть, положить обруч (рис. 13); 4 – встать, вернуться в исходное

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| положение | 4-5 раз |  |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Увеличить дозировку |  |
|  |  | до 8-10 раз |  |
| ***Рис. 13*** |  |  |
|  |  |  |
| 4. И. п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 – | |  |  |
| выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – | развести ноги в стороны, | 4-5 раз |  |
| опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги | |  |
|  |  |
| вверх, соединяя; 4 – вернуться в исходное положение | |  |  |
| 5. И. п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на | | 6 раз |  |
| груди. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное | |  |
|  |  |
| положение |  |  |  |
| 6. И. п. – стойка перед обручем, ноги | слегка расставлены, руки | 4-6 раз чередуя с ходьбой |  |
| вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с | |  |
|  |  |
| небольшой паузой. |  |  |  |
| 7. Игра «Угадай, кто кричит». |  |  |  |

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



**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

1. Развивающие:

2.1.Развивать силу

2.2.Ловкость

2.3.Координацию и глазомер

3Воспитывающие:

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

**Комплекс утренней гимнастики на январь**

**Первая половина январь (с гимнастической палкой)**

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

**Вторая половина января (с мячом большого диаметра )**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. И. п. – | стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих | 5-6 раз |  |
| руках внизу. | 1 – поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, |  |
|  |  |
| руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение | |  |  |

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3 –

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 5 раз |  |
| прокатить мяч к левой ноге; 4 – исходное положение |  |

1. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1–4 –

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками | | 4-6 раз |  |
| 5. | И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, |  |
| Увеличить дозировку |  |
| 1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3–4 – вернуться в | |  |
| до 8-10 раз |  |
| исходное положение | | 5-6 раз |  |
| 6. | И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. | 5-6 бросков |  |
| Ударить мячом о пол, поймать двумя руками | |  |
|  |  |
| 7. | Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь |  |  |
| вперед). | |  |  |
| 8. | Игра «Найдем лягушонка». |  |  |

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

**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.

1. Развивающие:

2.1.Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

1. Воспитывающие:

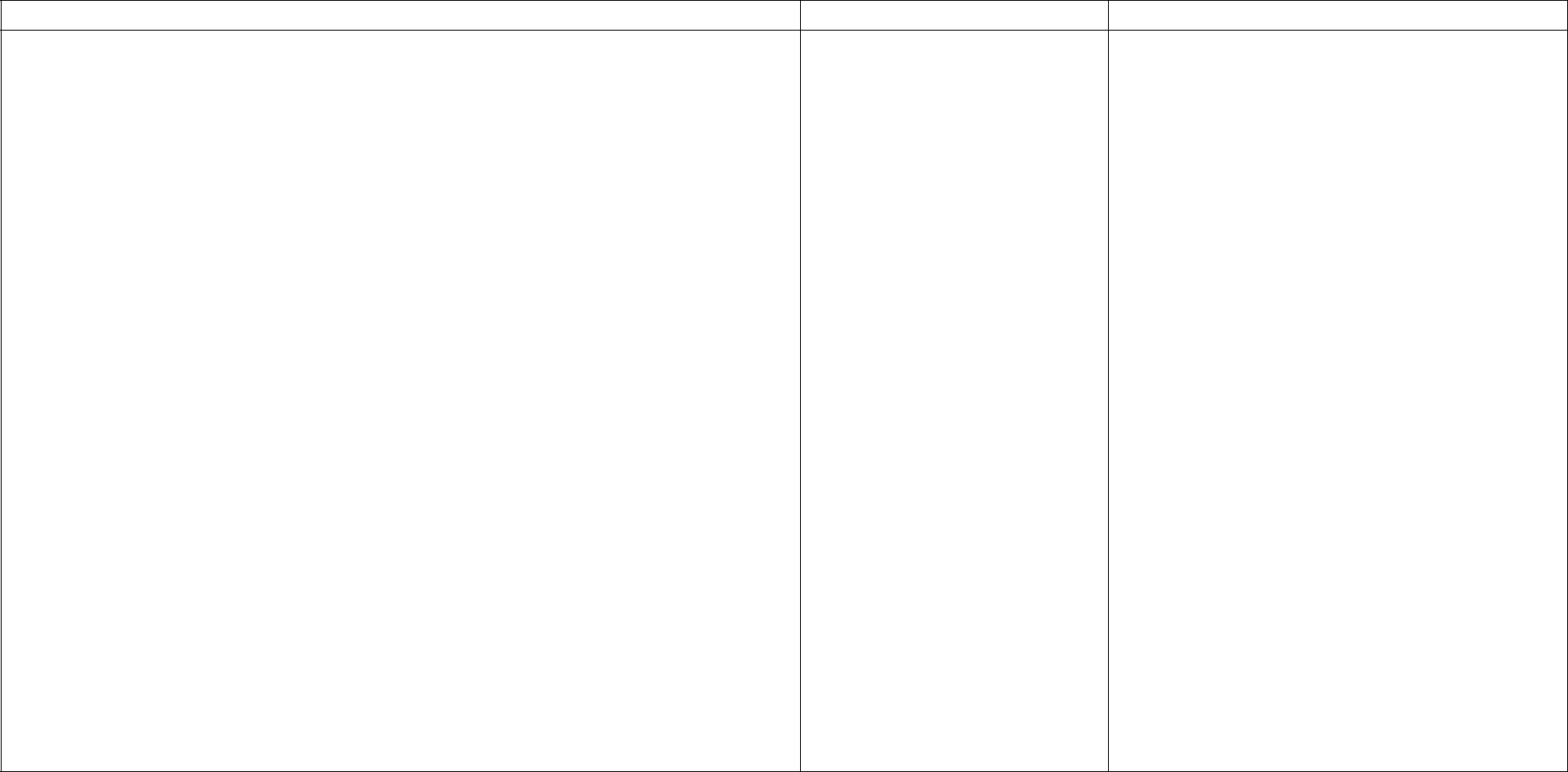
3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

**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». | 6 раз |  |  |
| 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. | 5 раз |  |  |
| 4**. «НЕ ЗАДЕНЬ».** И.п.: то же, ноги согнуть, руки упор сбоку, косичка |  |  |  |
| на полу перед ногами. 1 – выпрямить правую (левую) ногу над | по 4 раза каждой ногой |  |  |
| 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 – | 4 раза | Увеличить дозировку |  |
| наклон вправо, 3 – прямо, 4 – и.п. То же, влево. |  |  |
|  | до 8-10 раз |  |
| 6. **«КОСИЧКУ К КОЛЕНУ».** И.п.: ноги слегка расставить, косичка |  |  |
| перед грудью. 1-2 – поднять согнутую правую ногу, косичку к колену. | 3 раза |  |  |
| Спину держать прямо. То же, левой ногой. |  |  |  |
| 7**. «ПОДПРЫГИВАНИЕ».** Подпрыгивание вокруг косички в | 3-4 раза |  |  |
| чередовании с ходьбой на месте. |  |  |  |
| 8. Ходьба с хлопком на счет «три». |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Вторая половина февраля (с кубиками)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2**. «НАУШНИКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за | 6 раз |  |
| спину. 1-2 – кубики к ушам – слушаем. 3-4 – и.п. |  |
|  |  |
| 3. **«КУБИК НА КУБИК».** И.п.: ноги врозь, кубики вверх – |  |  |
| вдох. 1-2 – наклон вперед, положить кубик на кубик – выдох. | 3 раза |  |
| 3-4 – и.п. То же, взять кубики. |  |  |
| 4**. «КУБИКИ К НОСКАМ».** И.п.: лежа, кубики вверх. 1-2 – | 4 раза |  |
| поднять ноги, кубики к носкам. 3-4 – и.п. |  |
|  |  |
| 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. | 4 раза |  |
| 6. **«ЗА КОЛЕНЯМИ».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики | Увеличить дозировку |  |
| до 8-10 раз |  |
| вниз. 1 – кубики в стороны. 2 – присесть, постучать за |  |
|  |  |
| коленями, сказать «тук». 3 – выпрямиться, кубики в стороны. | 5 раз |  |
| 4 – и.п. |  |
|  |  |
| 7. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики за | 3 раза, чередуя с ходьбой |  |
| спину. 10-12 подскоков. Прыгать ритмично, пружинисто, |  |  |
| легко. |  |  |
| 8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными |  |  |
| упражнениями. |  |  |

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

**Задачи на МАРТ**

1. Образовательные:

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

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

1. Развивающие:

2.1. Развивать силу, выносливость, ловкость.

1. Воспитывающие:

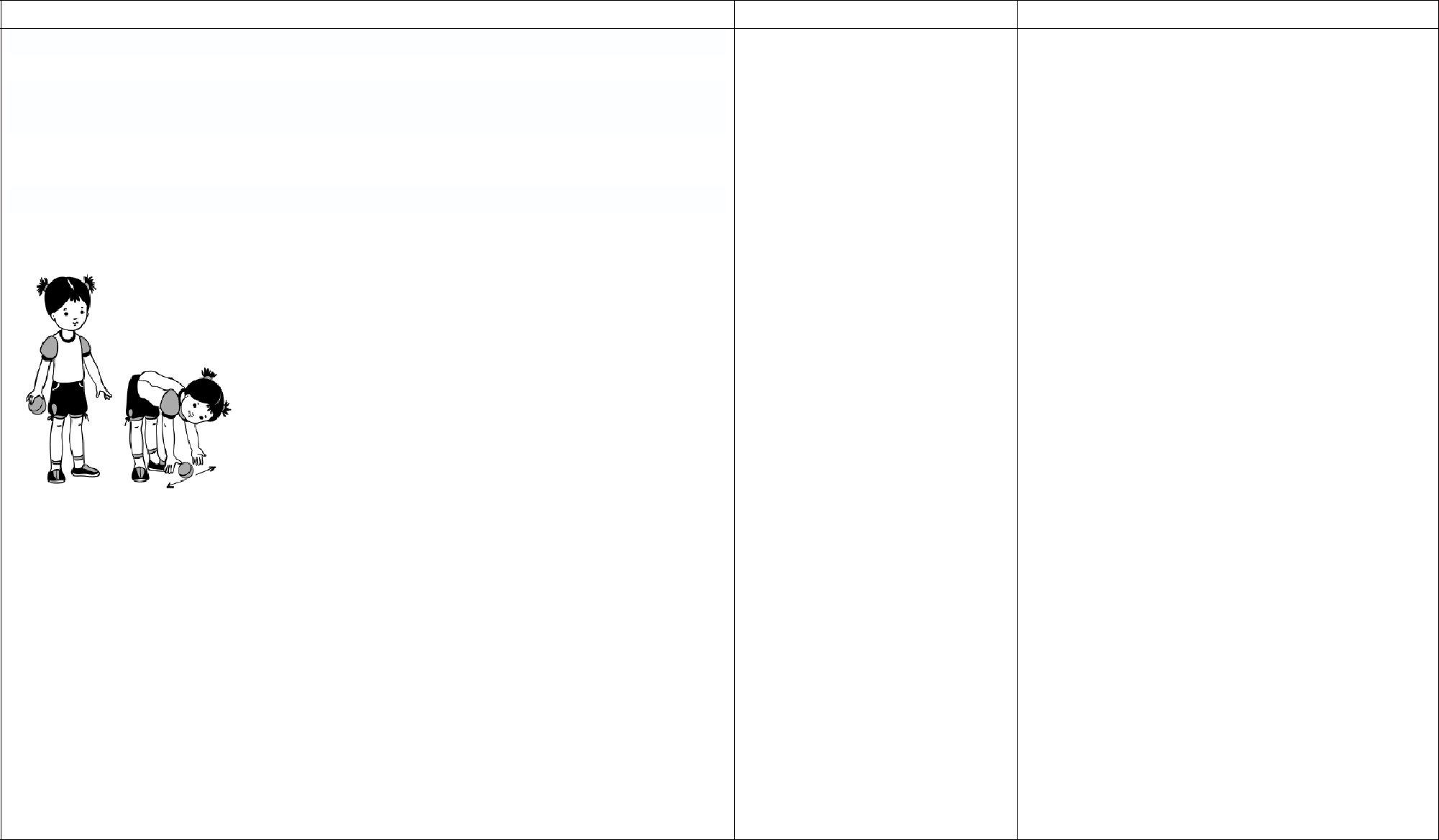
3.1. Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

**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 | | 6 раз |  |  |
| подниматься на носки. | |  |  |  |
| 3. | **«КАЧАЛКА».** И.п.:сидя,ноги врозь,руки на пояс. 1-2–наклон |  |  |  |
| вперед. 3-4 – выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений – | | 3-4 раза |  |  |
| отдых, расслабление, пауза. | |  |  |  |
| 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. | | по 4 раза |  |  |
| сидя, лежа на спине. | |  |  |  |
| 5. | **«ПОСМОТРИ НА ПЯТКИ».** И.п.:стоя на коленях,ноги вместе, |  | Увеличить дозировку |  |
| руки на пояс (за спину, у плеч). 1-2 – поворот вправо, посмотреть. 3-4 – | | 3 раза |  |
| и.п. То же, влево. | |  | 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 | | 6 раз |  |  |
| стопой. Дыхание произвольное. | |  |  |  |
| 7. | **«ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.:ноги слегка расставить,руки на поясе. | 3-4 раза |  |  |
| Подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте. Прыгать | |  |  |  |
| легко, высоко. | |  |  |  |
| 8. | Дыхательная гимнастика. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.
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; | 4-6 раз |
| 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение |  |

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклониться

|  |  |
| --- | --- |
| вперед; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой | 5-6 раз |
| рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Увеличить дозировку |  |
| 4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, | | 6 раз | до 8-10 раз |  |
| отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, переложить мяч в | |  |  |
|  |  |  |
| левую руку. То же влево |  |  |  |  |
| 5. И. п. – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 | – | 5-6 раза |  |  |
| прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис. 15); 2 – вернуться в | |  |  |
|  |  |  |
| исходное положение |  |  |  |  |
| 6. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, | |  |  |  |
| вынести мяч вперед в обеих руках; 2 – выпрямиться, вернуться | в | 5-6 раз |  |  |
| исходное положение (5–6 раз). |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на | | 3 раза, чередуя с ходьбой |  |  |
| двух ногах на месте с небольшой паузой. |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 8. Дыхательная гимнастика. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

**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.

1. Развивающие:

1.1. Развивать силу, быстроту.

1.2. Развивать ловкость и глазомер

1.3. Развивать координацию движений

1. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

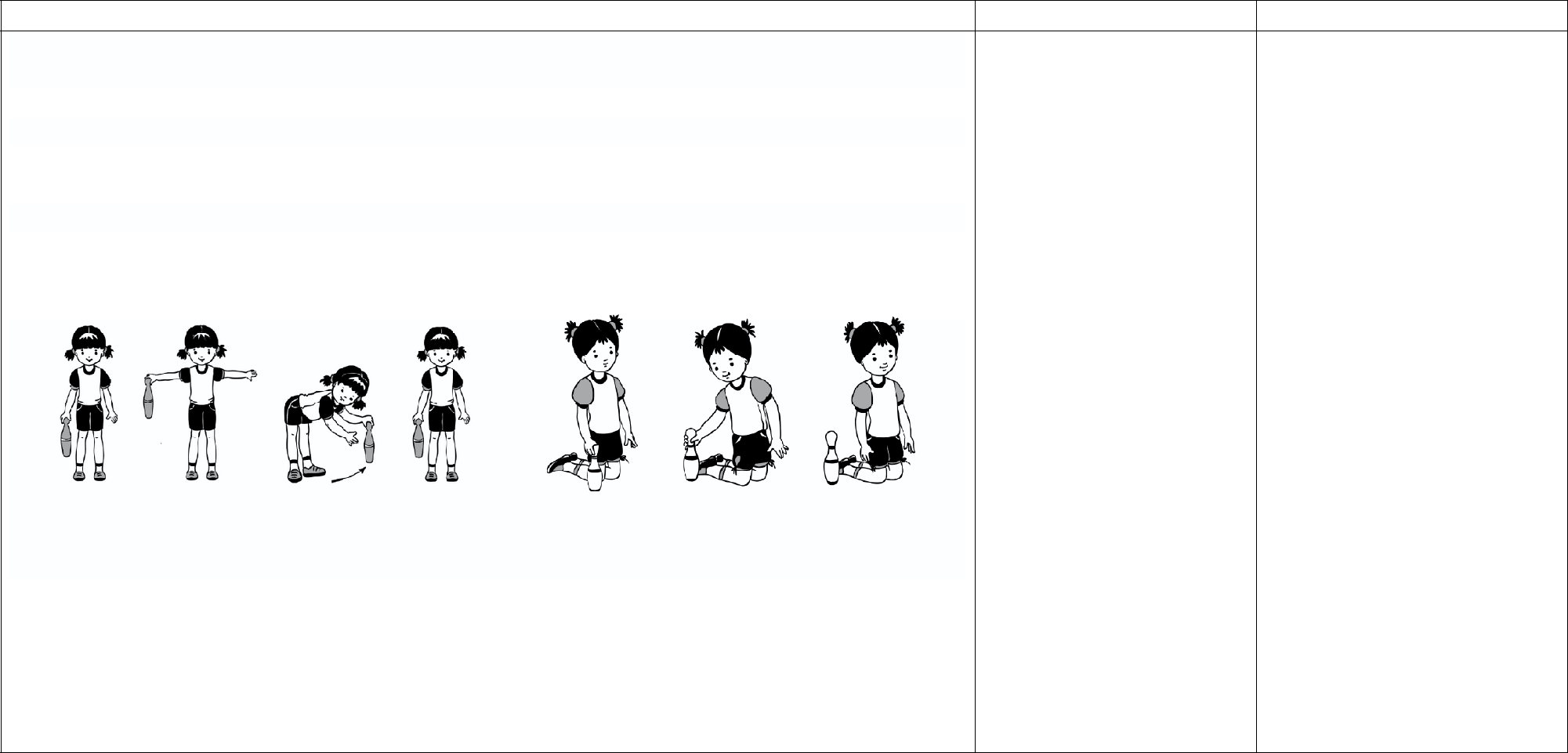
3.2. Приучать помогать взрослым

**Комплекс утренней гимнастики на апрель**

**Первая половина апреля (с флажками)**

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

**Вторая половина апреля (с кеглей)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3–4 лет).
2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1–2 – поднять через стороны

|  |  |
| --- | --- |
| руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение. | 5-6 раз |

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 – выпрямиться, руки в

|  |  |
| --- | --- |
| стороны; 4 – исходное положение. | 4-6 раз |

1. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3–4 – поворот

|  |  |
| --- | --- |
| вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, | 6 раз |
| то же влево. |  |

Увеличить

дозировку

до 8-10 раз

***Рис. 18*** ***Рис. 19***

1. И. п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| кеглю у ног; 2 – встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 – присесть, взять кеглю левой | | 4-5 раз |
| рукой; 4 – исходное положение | |  |
| 6. | И. п. – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах |  |
| вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. | |  |
| 7. | Игра «Найдем лягушонка». |  |
|  |  |  |

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

**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

1. Развивающие:

1.4. Развивать силу, быстроту.

1.5. Развивать ловкость и глазомер

1.6. Развивать координацию движений

1. Воспитывающие:

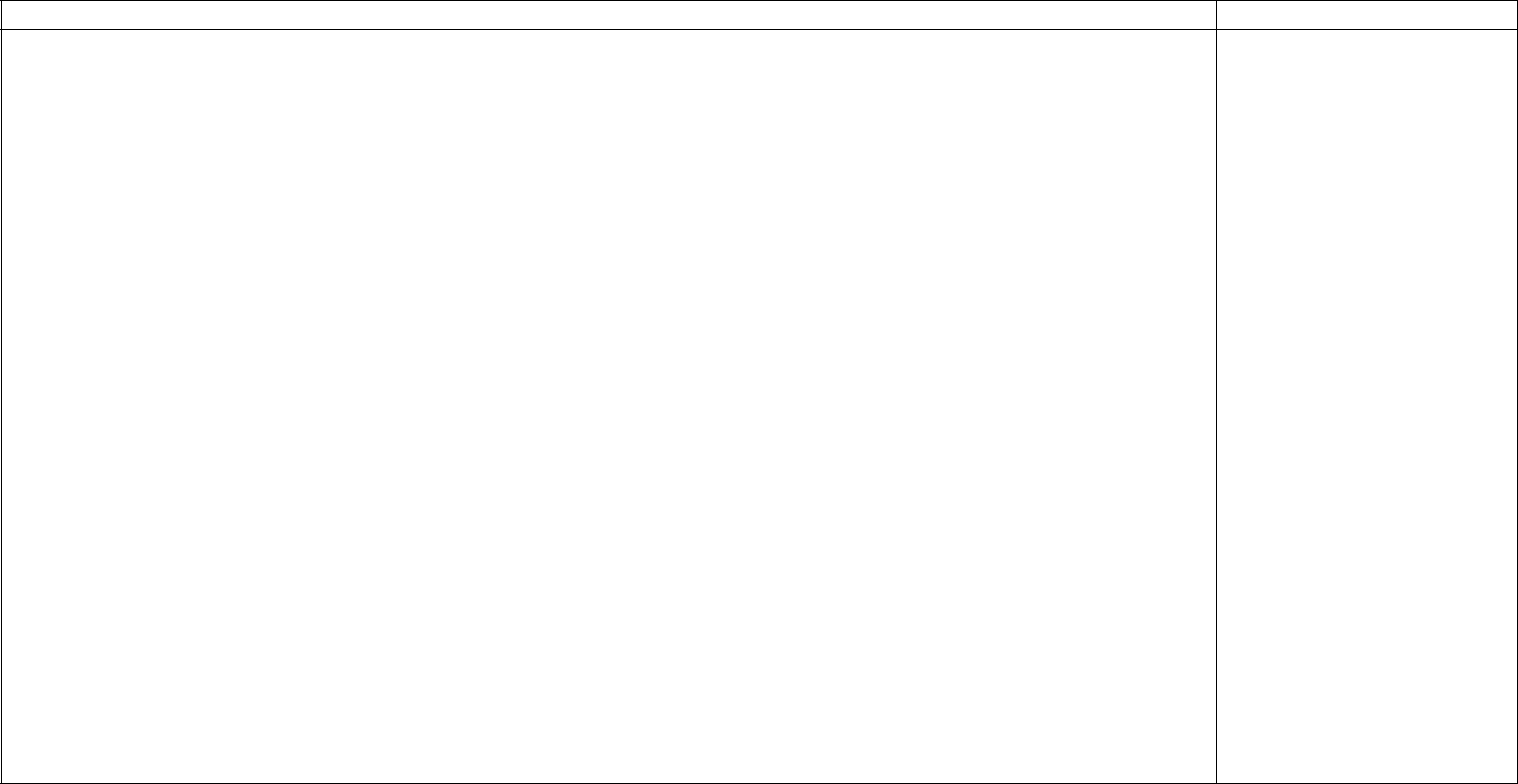
3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

**Комплекс утренней гимнастики на май**

**Первая половина мая (без предмета)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |  |
| 1. Ходьба и бег со сменой ведущего, между |  |  |  |
| предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, |  |  |  |
| бег «Лошадки». |  |  |  |
| 2**. «СИЛЬНЫЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки в |  |  |  |
| стороны. 1 – руки к плечам, кисть в кулак. 2 – и.п. То | 6 раз |  |  |
| же, положение рук может быть различное. |  |  |  |
| 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, | 3 раза |  |  |
| ниже колена. Положение рук может быть различное. |  |  |
|  |  |  |
| 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 | 6 раз | Увеличить дозировку |  |
| опускать. |  | до 8-10 раз |  |
| 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. | 3-4 раза каждый поворот |  |  |
| **«ПРИСЕДАНИЕ».** И.п.:о.с. 1-2–приседая,говорить |  |  |  |
| «сели». | 4-6 раз |  |  |
| 7. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ».** 10-16 подпрыгиваний | 3-4 раза |  |  |
| и ходьба. |  |  |
|  |  |  |
| 8. Дыхательная гимнастика. |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Вторая половина мая (без предмета)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий («Пауки», «Обезьянки», «Аист»).
2. **«ХЛОПКИ».** И.п.:ноги слегка расставить,руки опущены. 1-2–

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

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

**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.

1. Развивающие

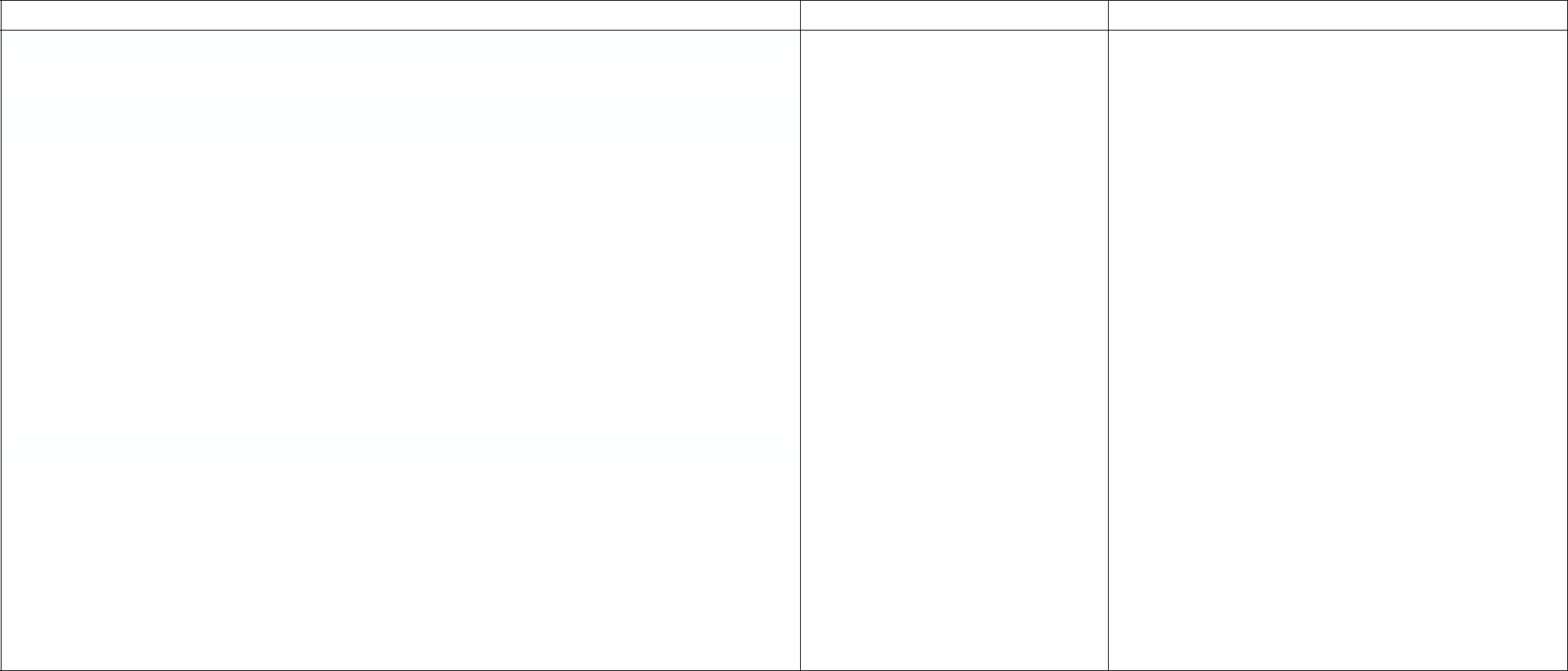
2.1. Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.

1. Воспитывающие

3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

**Комплекс утренней гимнастики на сентябрь**

**Первая половина сентября (без предмета)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |

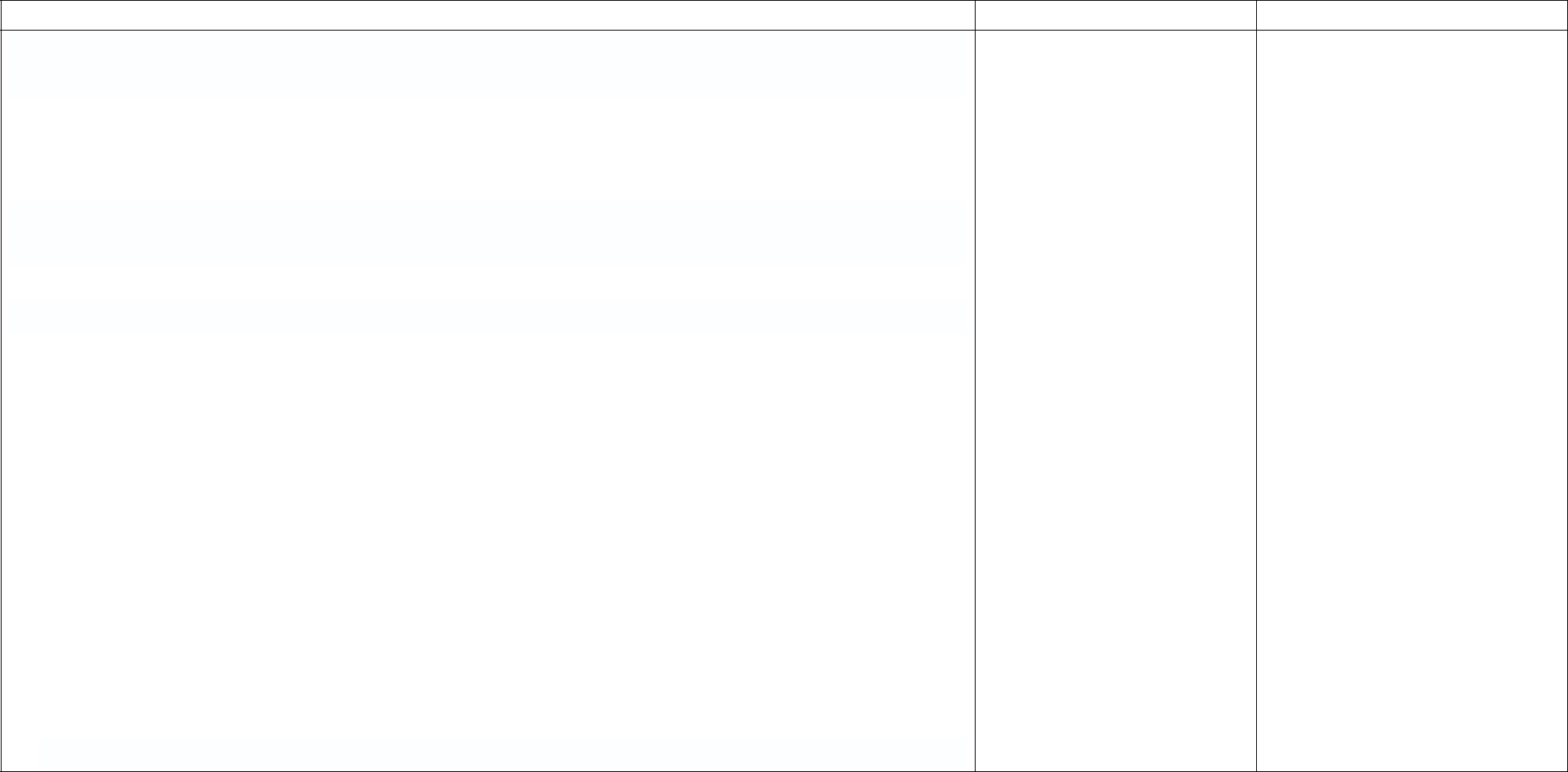
1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.
2. И. п. – основная стойка [4] , руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 –

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в | 6 раз |  |  |
| исходное положение. |  |  |  |
| 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в |  |  |  |
| стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук | 6 раз |  |  |
| носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. |  |  |  |
| 4. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки |  | Увеличить дозировку |  |
| вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. | 5-6 раз |  |
| 5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, |  | до 8-10 раз |  |
| руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую | 5-6 раз |  |
|  |  |
| вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. |  |  |  |

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу

|  |  |
| --- | --- |
| назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой | 6-7 раз |
| ногой (6–7 раз). |  |
| 7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, | 3-4 раза чередуя с шагом |
| руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 |  |
| (или под музыкальное сопровождение). |  |
| 8. Ходьба в колонне по одному. |  |

**Вторая половина сентября (с палкой)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

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 2 раза поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим.

1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 6 раз |  |
| (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение. |  |

1. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| вперед; 2 – вернуться в исходное положение. | | 5-6 раз |  |  |
| 4. | И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – поворот туловища |  |  |
|  |  |  |
| вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в | | 6 раз | Увеличить |  |
| исходное положение. | |  |  |
|  | дозировку |  |
| 5. | И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон |  |  |
|  | до 8-10 раз |  |
| вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку | | 3 раза |  |
|  |  |
| вверх; 4 – вернуться в исходное положение. | |  |  |
|  |  |  |
| 6. | И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – | 5-6 раз |  |  |
| прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение. | |  |  |  |
| 7. | И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку | 2-3 раза чередуя с |  |  |
| вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8. | | ходьбой |  |  |

1. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

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

**Задачи на Октябрь**

1. Образовательные:

1.1. Учить детей перестроение в две колоны

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

1. Развивающие:

2.1. Развивать координацию движений и глазомер

2.2. Гибкость

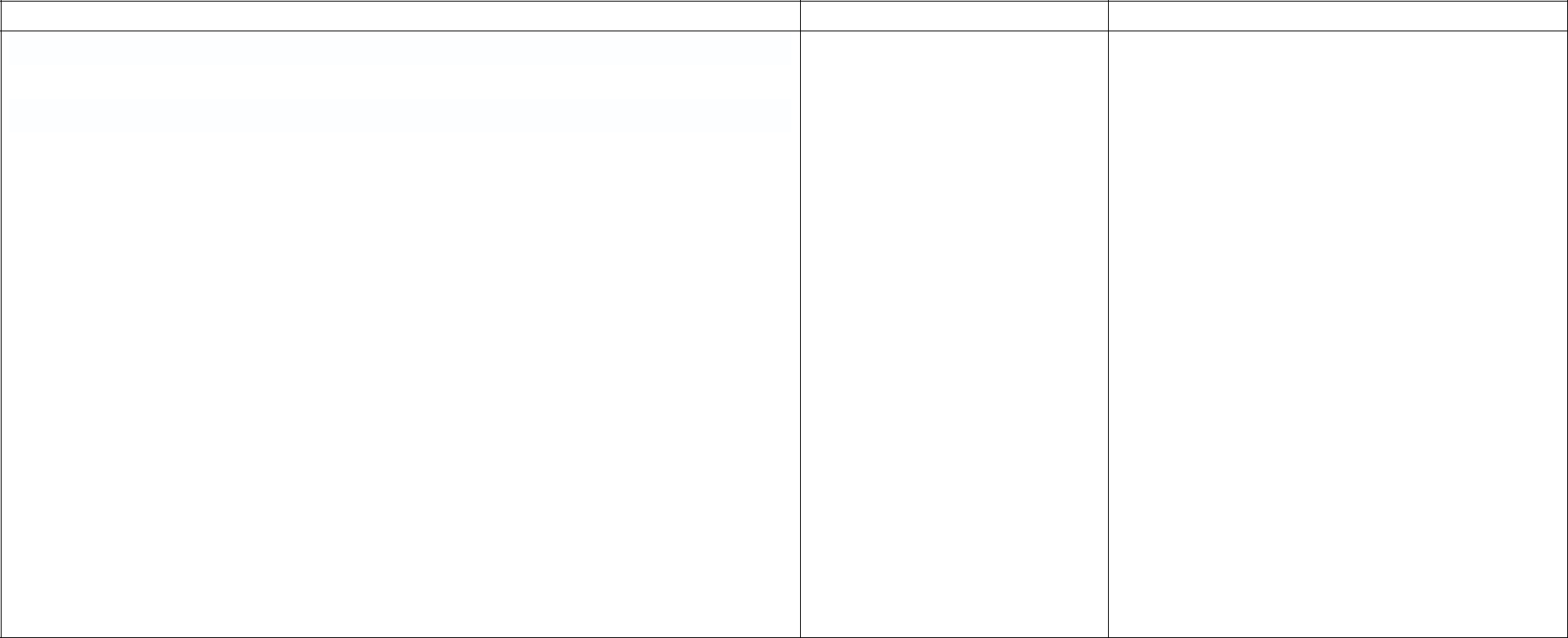
1. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

3.2. Приучать помогать взрослым

**Комплекс утренней гимнастики на октябрь**

**Первая половина октября (без предмета)**

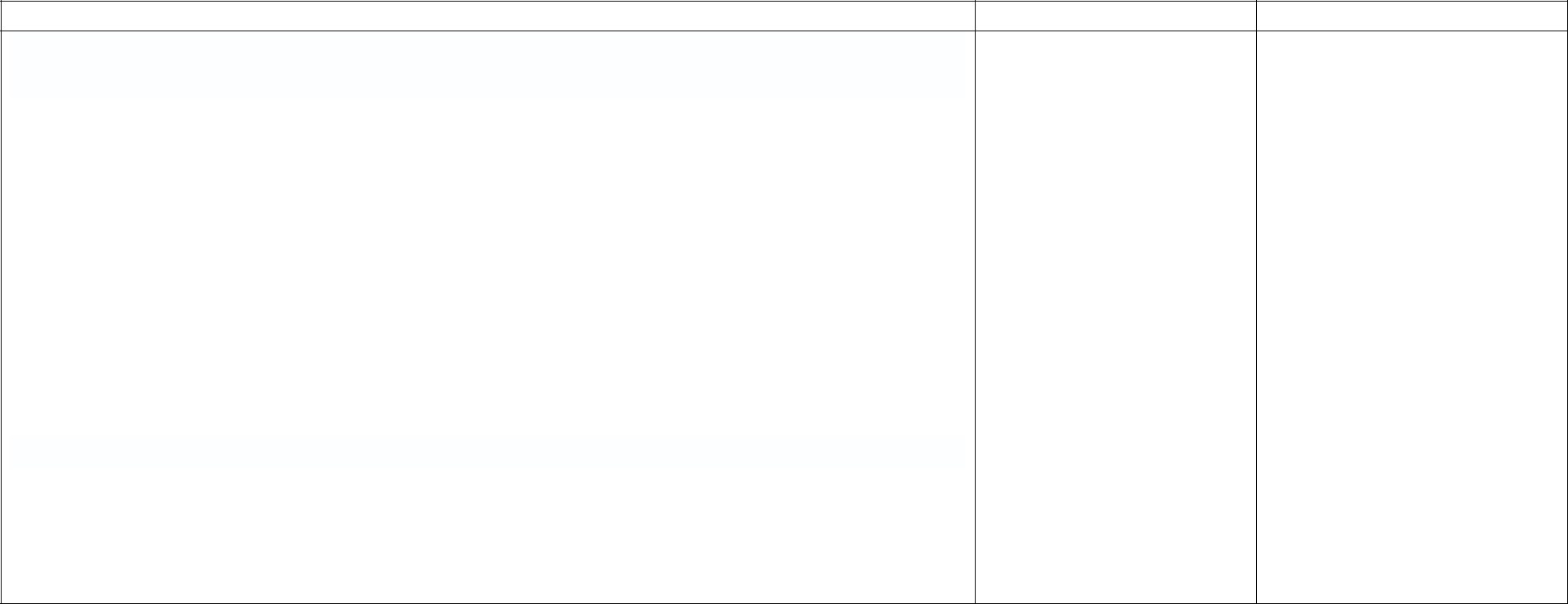


|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вперед | 6 раз |  |  |
| правой ногой, руки за голову; 2 – исходное положение. То же | |  |  |
|  |  |  |
| левой ногой. | |  |  |  |
| 3. | И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон | 6 раз |  |  |
| вправо (влево); 2 – исходное положение. | |  |  |  |
| 4. | И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть, | 5-6 раз | Увеличить дозировку |  |
| руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. | | до 8-10 раз |  |
|  |  |
| 5. | И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот |  |  |  |
| туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки | | 6 раз |  |  |
| левой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. | |  |  |  |
| 6. | И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 |  |  |  |
| прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. | | 3-4 раза чередуя с шагом |  |  |
| После небольшой паузы повторить прыжки. | |  |  |
|  |  |  |
| 7. | Ходьба в колонне по одному. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Вторая половина октября (с обручем)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч | 4-5 раз |  |  |
| вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение. | |  |  |
|  |  |  |
| 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 – | | 6 раз |  |  |
| вернуться в исходное положение. | |  |  |  |
| 4. | И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – | 5-6 раз |  |  |
| присесть, обруч вынести вперед; 2. – вернуться в исходное положение. | | Увеличить |  |
|  |  |
| 5. | И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – |  |  |
|  | дозировку |  |
| наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – | | 5-6 раз |  |
| до 8-10 раз |  |
| исходное положение. | |  |  |
|  |  |  |

1. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2-3 раза чередуя с |  |
| двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой | |  |
| паузой. | | ходьбой |  |
|  |  |
|  | 7. Игра «Автомобили». |  |  |
|  |  |  |  |

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

**Задачи на Ноябрь**

1. Образовательные:

1.1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами

1.2. Учить перекладывать 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

1. Развивающие:

2.1. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений

2.2. Гибкость

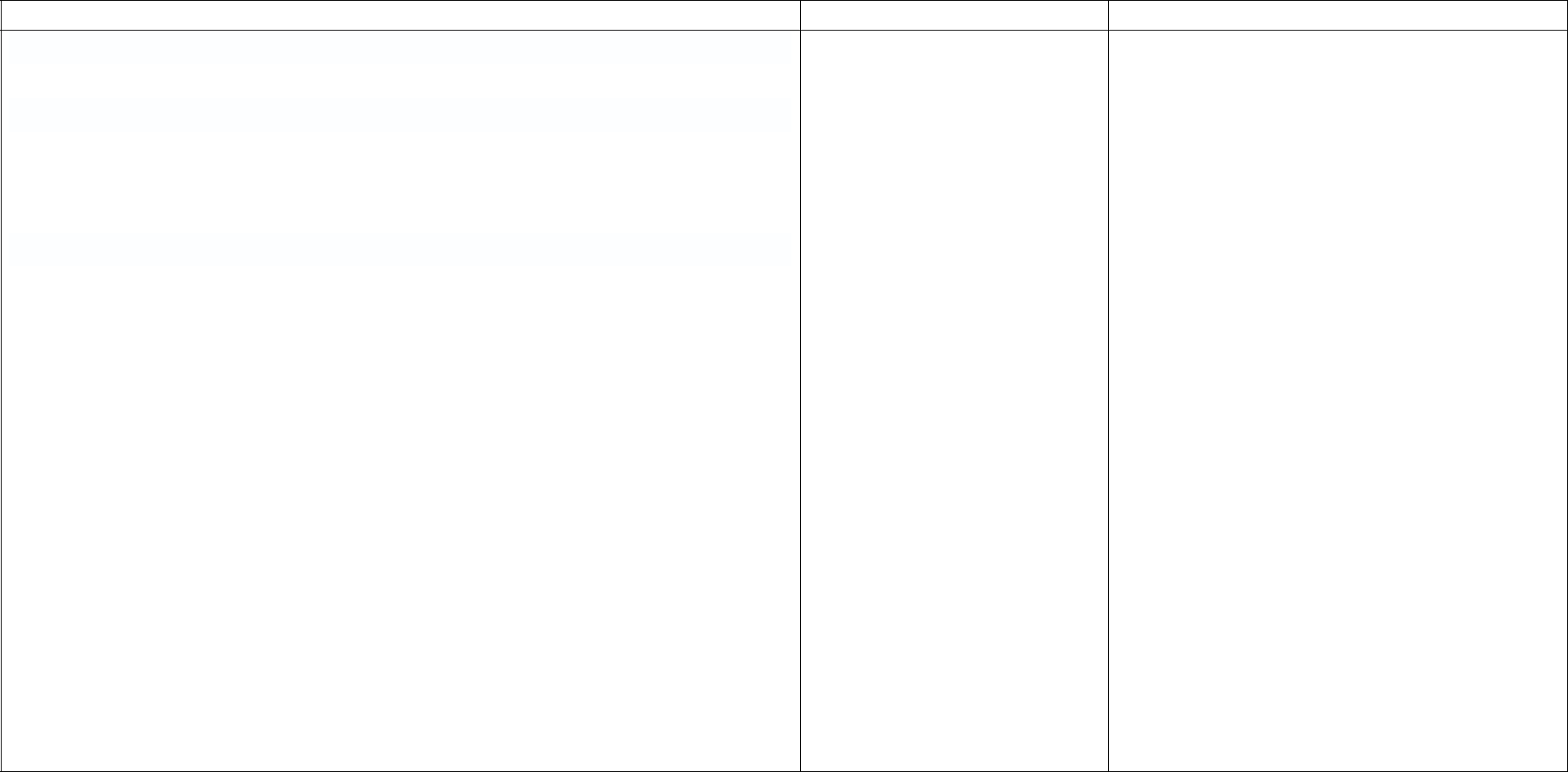
1. Воспитывающие:

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** |

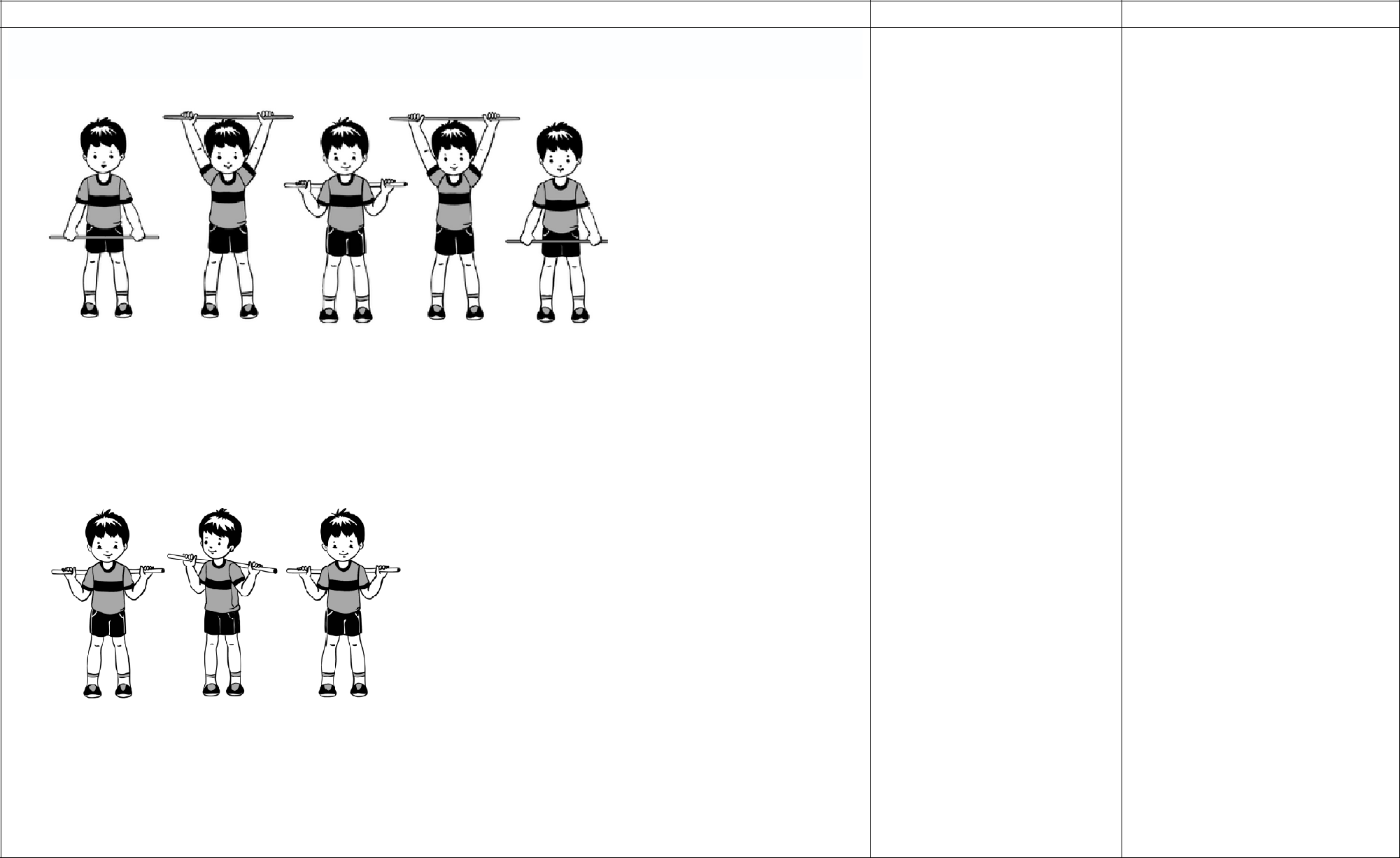
1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. И. п. – | основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки | 6-7 раз |  |
| вперед; 2 – | флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – |  |
|  |  |
| исходное положение. | |  |  |

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 –

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | 6 раз |  |
| поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное | |  |
| положение. | |  |  |
| 4. | И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, | 5-7 раз |  |
| флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение. | |  |
| Увеличить дозировку |  |
| 5. | И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – | до 8-10 раз |  |
| флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 | | 4-6 раз |  |
| – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. | |  |
| 6. | И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 |  |  |
| прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить | | 3-4 раза чередуя с шагом |  |
| прыжки. | |  |
|  |  |
| 7. | И. п. – основная стойка, флажки внизу 1–2 – правую |  |  |
| ногу | отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – | 6-8 раз |  |
| вернуться в исходное положение. То же левой ногой. | |  |  |
| 8. | Ходьба в колонне по одному. |  |  |
|  |  |  |  |

**Вторая половина ноября (с гимнастической палкой)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
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). | 6-8 раз |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Рис. 26*** | | |  |  |  |
|  | 3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки | | | 5-6 раз |  |  |
|  | вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение. | | |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – | | | 6-7 раз |  |  |
|  | вернуться в исходное положение. | | | Увеличить |  |
|  |  |  |
|  | 5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 | |  | 6-8 раз |  |
|  | – вернуться в исходное положение (6–8 раз). |  |  | дозировку |  |
|  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | до 8-10 раз |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Рис. 27*** | | 2-3 раза чередуя с |  |
| 6. | И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – |  |
|  | | ходьбой |  |
| прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8. | |  |
| 7. | И. п. – основная стойка, палка внизу 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, | 6-7 раз |  |
| палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). | |  |  |
| 8. | Игровое упражнение «Фигуры». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи** | **Вводная часть** |  | **Основная часть** |  | **Заключительная** |  |
| **Неделя** |  |  |  |  |  | **часть** |  |
|  |  | **Общеразвивающие** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **упражнения (ОРУ)** |  | **(ПИ)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2-3 |  | 17-18 | 3-4 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Ноябрь**

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

1. Развивающие:

2.1. Развивать выносливость

2.2. Глазомер,

2.3. Ловкость и координацию движений

2.4. Гибкость

1. 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** |  |
|  | 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. | |  |  |  |  |  |
|  | 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой | | |  |  |  |  |
|  | руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить | | |  | 6-7 раз |  |  |
|  | кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение. | | |  |  |  |  |
|  | 3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки | | |  |  |  |  |
|  | в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой | | |  | 4-6 раз |  |  |
|  | ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | взять кубик в левую руку. То же левой рукой. | |  |  |  |  |  |
|  | 4. И. п. – | стойка ноги на ширине ступни, | кубик в правой |  |  | Увеличить дозировку |  |
|  | руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 | | |  | 6-7 раз |  |
|  |  | до 8-10 раз |  |
|  | – встать, кубик в левой руке. | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 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; | | |  | По 3 раза |  |  |
|  | 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в | | |  |  |  |  |
|  | левую руку. То же влево (по 3 раза). | |  |  | 2-3 раза чередуя с шагом |  |  |
|  | 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. | |  |  |  |  |  |
|  | 7. Игровое упражнение «Великаны и гномы». | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вторая половина декабря (без предмета)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – | 5-6 раз |  |  |
| руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 – руки в стороны; 4 – исходное | |  |  |
|  |  |  |
| положение. | |  |  |  |
| 3. | И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 |  |  |  |
| – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное | | 5-6 раз |  |  |
| положение. То же влево. | |  |  |  |
| 4. | И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; |  |  |  |
| 2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в | | 5-6 раз |  |  |
| стороны; 4 – исходное положение. | |  |  |
|  |  |  |
| 5. | И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – согнуть колени, |  | Увеличить |  |
| обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3–4 – вернуться в | | 5-6 раз |  |
| дозировку |  |
| исходное положение. | |  |  |
|  | до 8-10 раз |  |
| 6. | И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание | 8-10 секунд, затем |  |
|  |  |
| и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), серию движений ногами. | |  |  |
| пауза и снова |  |  |
| 7. | Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу). |  |  |
| повторить 2-3 раза |  |  |

1. Игра «Угадай, кто позвал».

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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи** | **Вводная часть** |  | **Основная часть** |  | **Заключительная** |  |
| **Неделя** |  |  |  |  |  | **часть** |  |
|  |  | **Общеразвивающие** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **упражнения (ОРУ)** |  | **(ПИ)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2-3 |  | 17-18 | 3-4 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Декабрь**

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

**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.

1. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость;

2.2. Глазомер;

2.3. Гибкость;

2.4. Выносливость.

1. Воспитывающие:

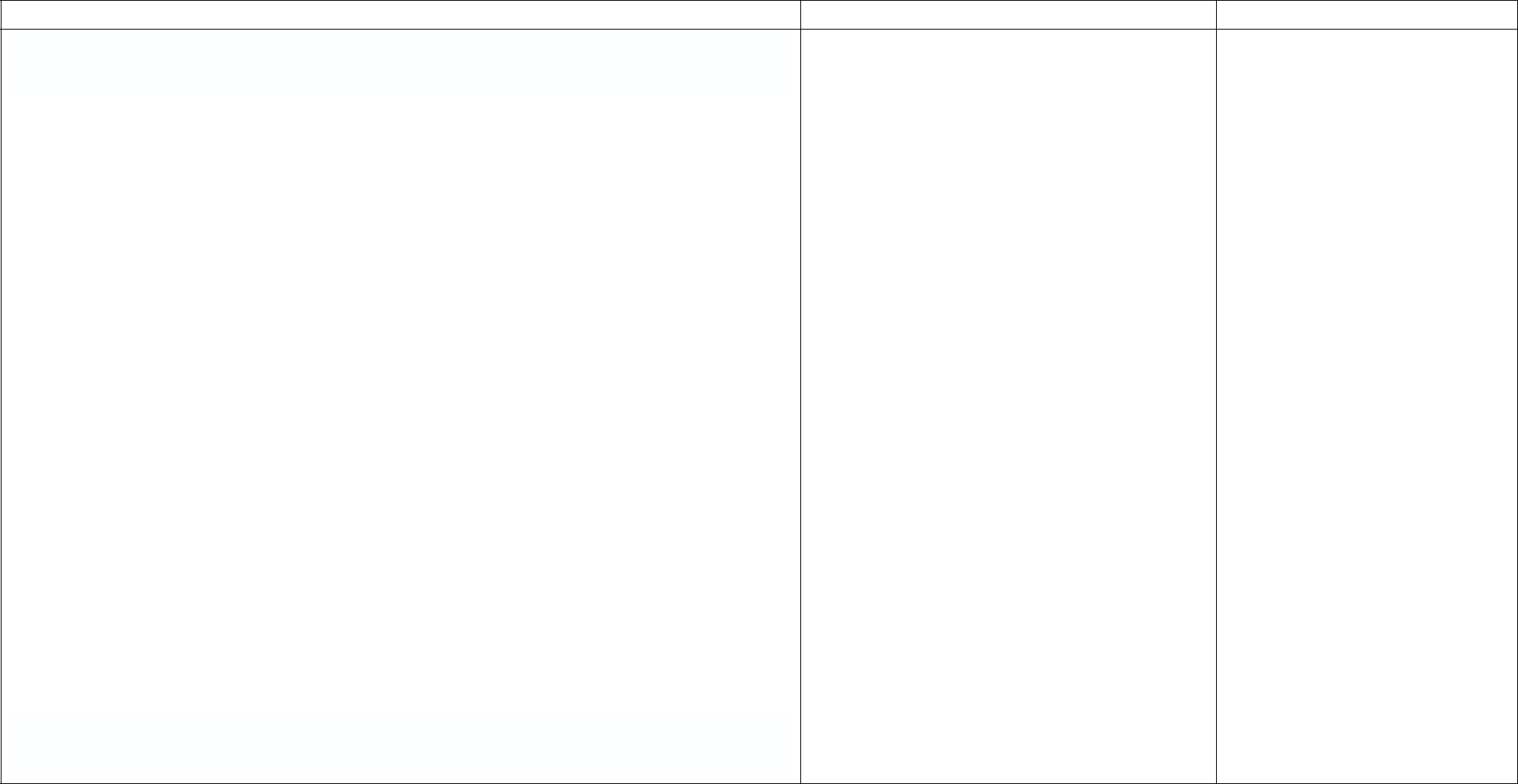
3.1.Воспитывать любовь к спорту.

**Комплекс утренней гимнастики на январь**

**Первая половина января (с палкой)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Содержание** |  | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |  |
|  | 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. | |  |  |  |  |
|  | 2. | И. п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 |  |  |  |  |
|  | – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку положить | |  | 4-6 раз |  |  |
|  | на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в | |  |  |  |  |
|  | исходное положение. | |  |  |  |  |
|  | 3. | И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. |  | 6-7 раз |  |  |
|  | 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | исходное положение. | |  |  | Увеличить дозировку |  |
|  | 4. | И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – шаг вправо, |  | 6 раз | до 8-10 раз |  |
|  | палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палку | |  |  |  |
|  | вверх; 4 – исходное положение. | |  |  |  |  |
|  | 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. | |  | 6-8 раз |  |  |
|  | 6. | И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1 – прыжком |  |  |  |  |
|  | ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8, повторить | |  | 2-3 раза чередуя с шагом |  |  |
|  | 2–3 раза. | |  |  |  |
|  | 7. | Игровое упражнение «Великаны и гномы». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Вторая половина января (с мячом)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках | 6-8 раз |  |  |
| внизу 1–мяч на грудь; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на | |  |  |
|  |  |  |
| грудь; 4 – вернуться в исходное положение. | |  |  |  |
| 3. | И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3 – наклониться | 5-6 раз |  |  |
| вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное | |  |  |  |
| положение. | |  |  |  |
| 4. | И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках | 4-6 раз |  |  |
| 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. | |  | Увеличить |  |
| 5. | И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – |  |  |
| присесть, мяч вынести вперед; 2 – исходное положение. | | 5-6 раз | дозировку |  |
| 6. | И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед |  | до 8-10 раз |  |
| собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. | |  |  |  |
| Выполнение произвольное. | |  |  |  |
| 7. | И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль |  |  |  |
| туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, | | 2-3 раза, в чередовании с ходьбой |  |  |
| на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с | |  |  |  |
| небольшой паузой. | |  |  |  |

1. Игра «Эхо».

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи** | **Вводная часть** |  | **Основная часть** |  | **Заключительная** |  |
| **Неделя** |  |  |  |  |  | **часть** |  |
|  |  | **Общеразвивающие** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **упражнения (ОРУ)** |  | **(ПИ)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Январь**

**1**

**Н**

**Е**

**Д**

**Е**

**Л**

**Я**

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

1. Развивающие:

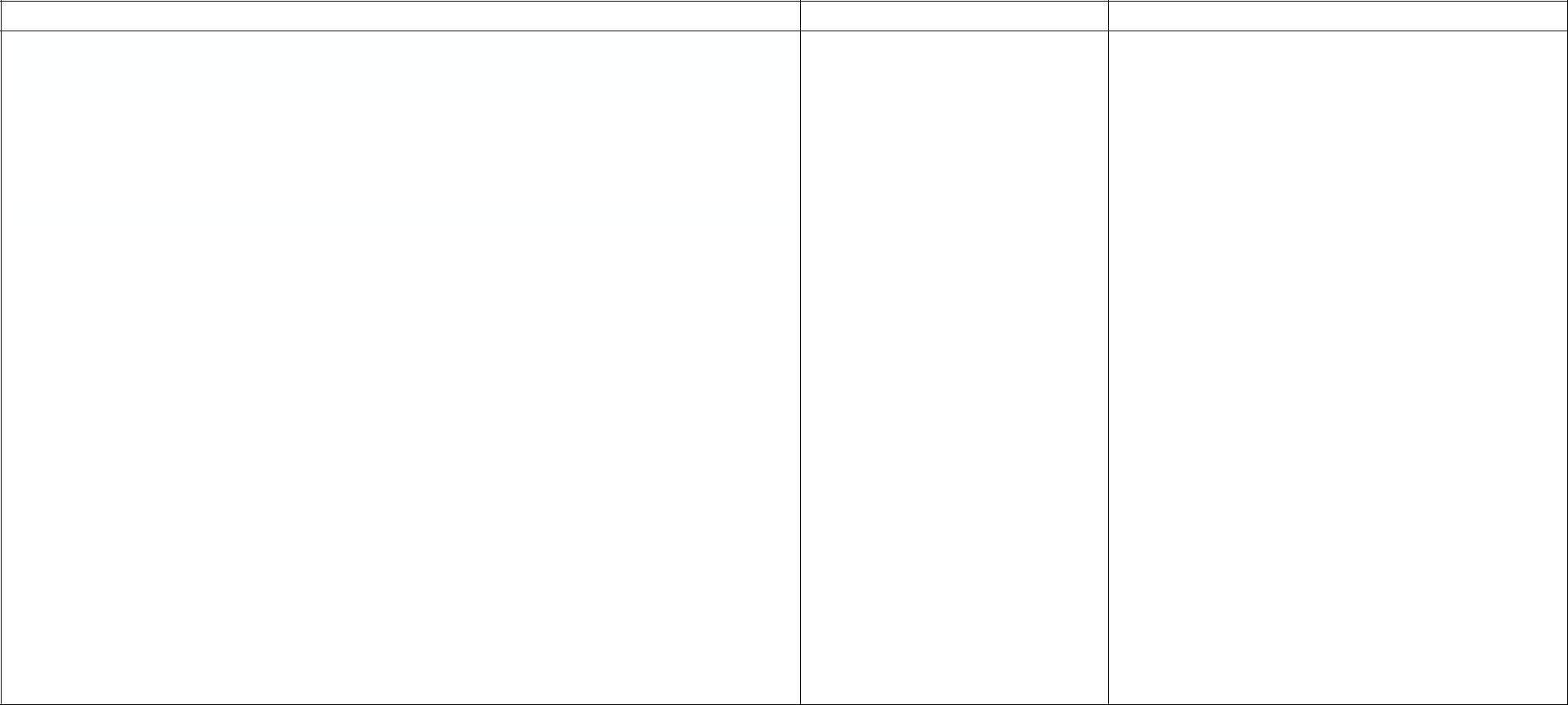
1.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

1. 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** |

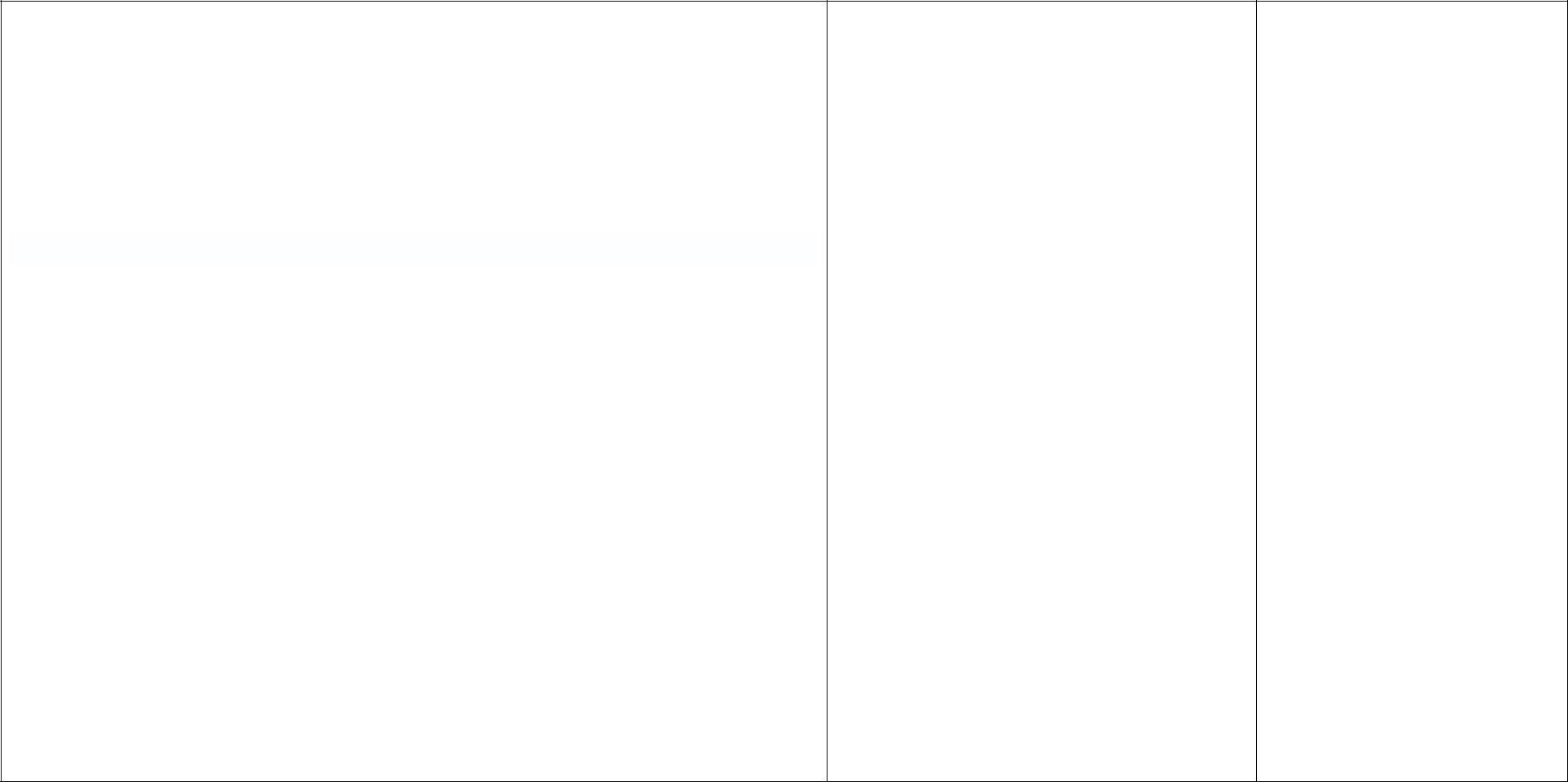
1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч; | 6 раз |  |
| 4 – встать, вернуться в исходное положение. |  |
|  |  |

1. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 6-7 раз |  |  |
| положение. То же влево. | |  |  |
| 4. | И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу |  |  |  |
| хватом обеими руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча | |  | Увеличить дозировку |  |
| руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – исходное | | 6-7 раз | до 8-10 раз |  |
| положение. То же левой ногой. | |  |  |  |
| 5. | И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых |  |  |  |
| руках на груди. 1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые; | | 6-7 раз |  |  |
| 3–4 – вернуться в исходное положение. | |  |  |
|  |  |  |
| 6. | И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из | | 2-3 раза чередуя с шагом |  |  |
| обруча. | |  |  |  |
| 7. | Игровое упражнение «Великаны и гномы». |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Вторая половина февраля (без предметов)**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |  |
|  | 1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу |  |  |  |
|  | с поворотом по сигналу воспитателя. |  |  |  |
|  | 2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1–2 – отставить |  |  |  |
|  | правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх | 6-7 раз |  |  |
|  | через стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же |  |  |
|  |  |  |  |
|  | левой ногой. |  |  |  |

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 6-7 раз |  |  |
| медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – | |  |  |
| вернуться в исходное положение. | |  |  |  |
| 4. | И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – |  |  |  |
| руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – | | 6-7 раз |  |  |
| выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. | |  | Увеличить |  |
| 5. | И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой |  |  |
| 4-6 раз | дозировку |  |
| ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой | |  |
| до 8-10 раз |  |
| вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз). | |  |  |
|  |  |  |
| 6. | Игра «Удочка». |  |  |  |
| 7. | Ходьба в колонне по одному. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи** | **Вводная часть** |  | **Основная часть** |  | **Заключительная** |  |
|  |  |  |  |  |  | **часть** |  |
|  |  |  | **Общеразвиваю** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |  |
|  |  |  |  |  |
| **Неделя** |  |  | **щие** |  | **(ПИ)** |  |  |
|  |  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  |  | **(ОРУ)** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**ФЕВРАЛЬ**

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

**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 врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную 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;

1. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость и глазомер.

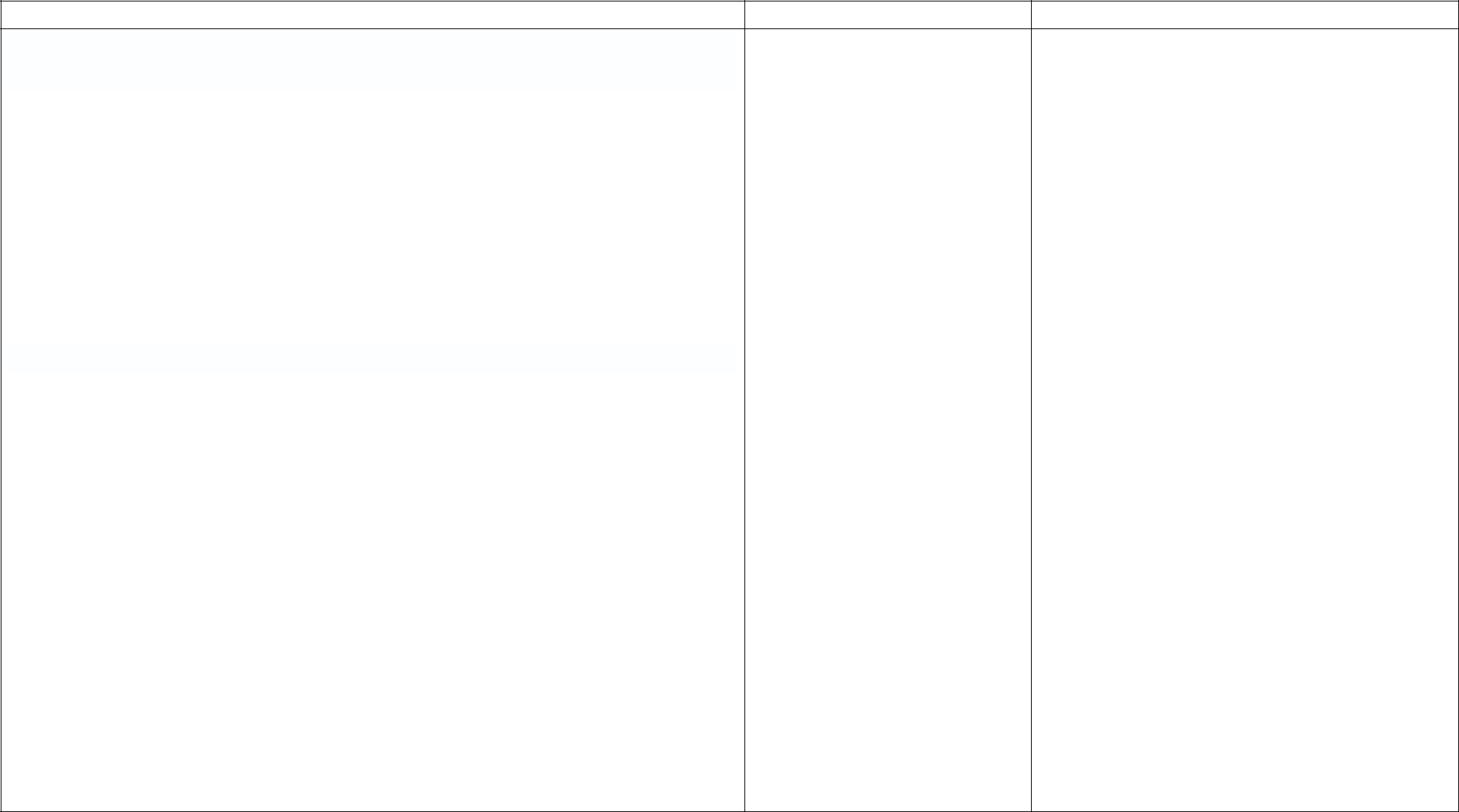
2.2. Развивать быстроту и выносливость

1. 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** |

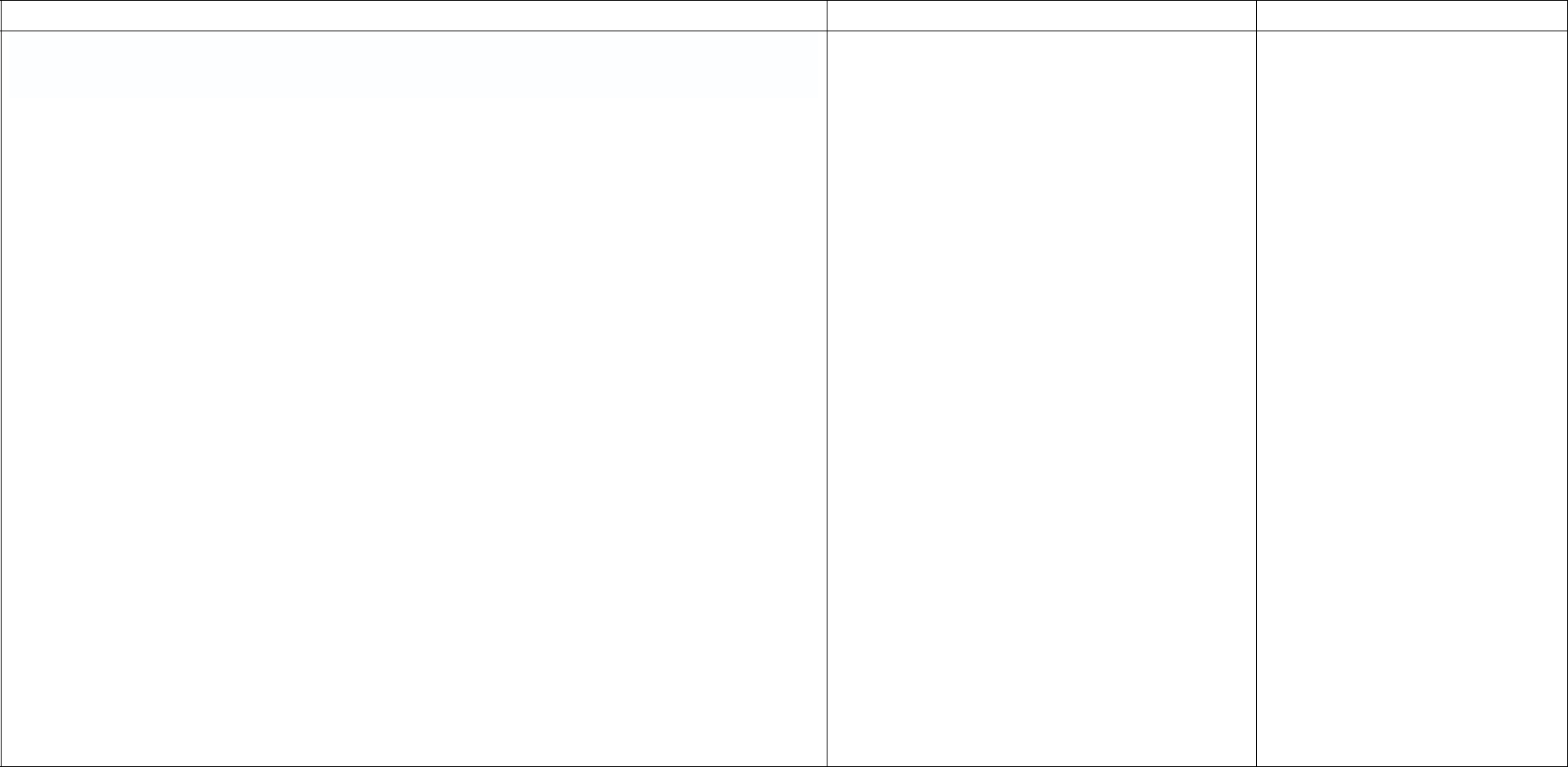
1. Игра «Великаны и гномы».
2. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ладонями книзу. 1–3 – | три рывка руками в стороны; 4 – | | 5-6 раз |  |
| исходное положение. |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – | | |  |  |
| наклон туловища вправо (влево); | | 2 – вернуться в исходное | 6-7 раз |  |
| положение. |  |  |  |  |
| 4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, | | |  |  |
| руки вдоль туловища. | 1–2 – | поднять таз, прогнуться, | 5-6 раз |  |
| опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение. | | |  |
|  |  |

1. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением |  | Увеличить дозировку |  |
| правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую | После паузы повторить 2– |  |
| до 8-10 раз |  |
| ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После | 3 раза |  |
|  |  |
| паузы повторить 2–3 раза. |  |  |  |
| 6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в |  |  |  |
| стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков | 6 раз |  |  |
| правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – |  |  |  |
| вернуться в исходное положение. |  |  |  |
| 7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – | 6-7 раз |  |  |
| поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – |  |  |
|  |  |  |
| исходное положение (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** |

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же

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

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

**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

1. Развивающие:

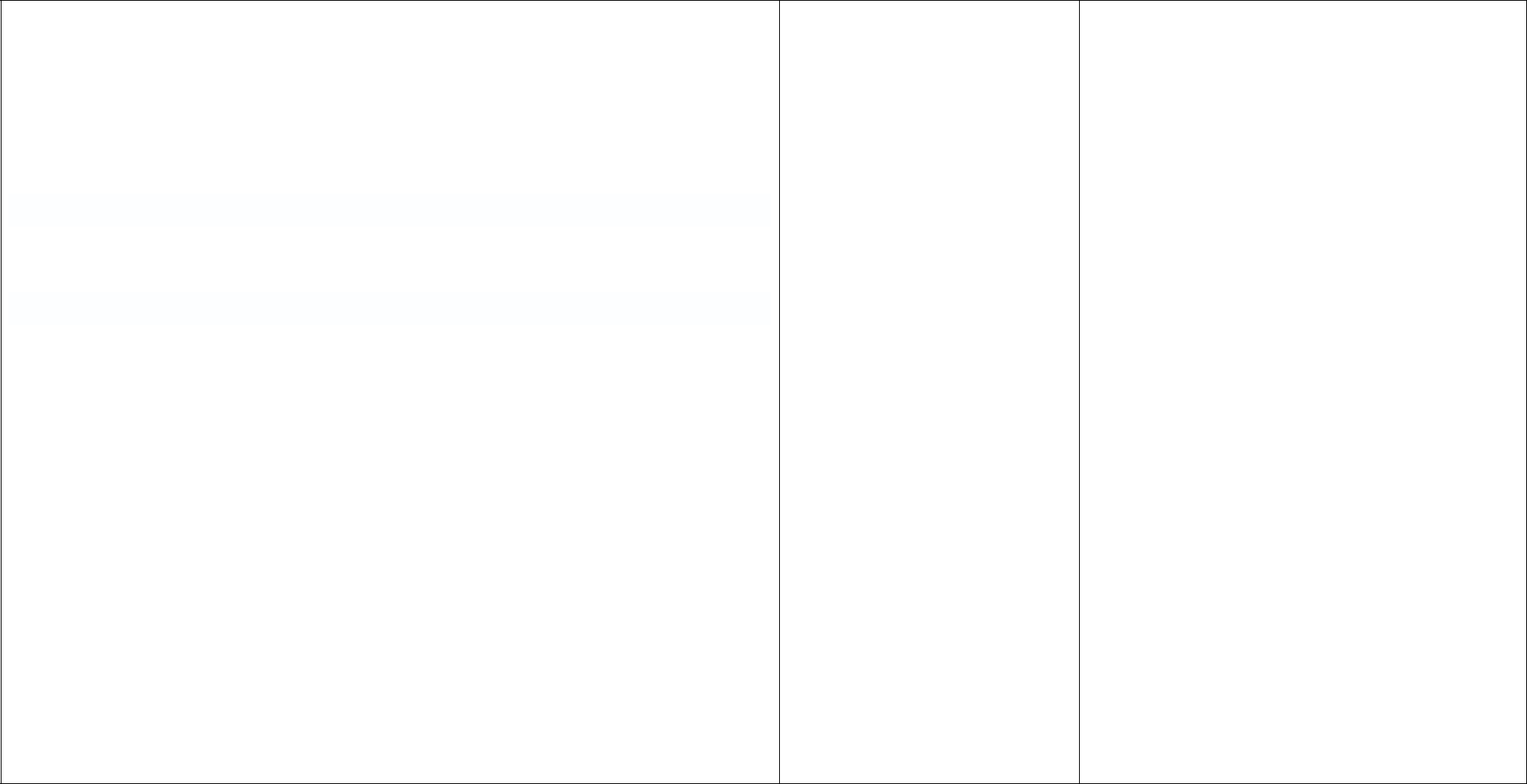
2.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. глазомер

1. 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** |  |
|  | 1. Ходьбаибегзмейкоймежду | предметами, |  |  |  |
|  | поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную. | |  |  |  |
|  | 2. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, | |  |  |  |
|  | внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 – | | 6-7 раз |  |  |
|  | вернуться в исходное положение. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

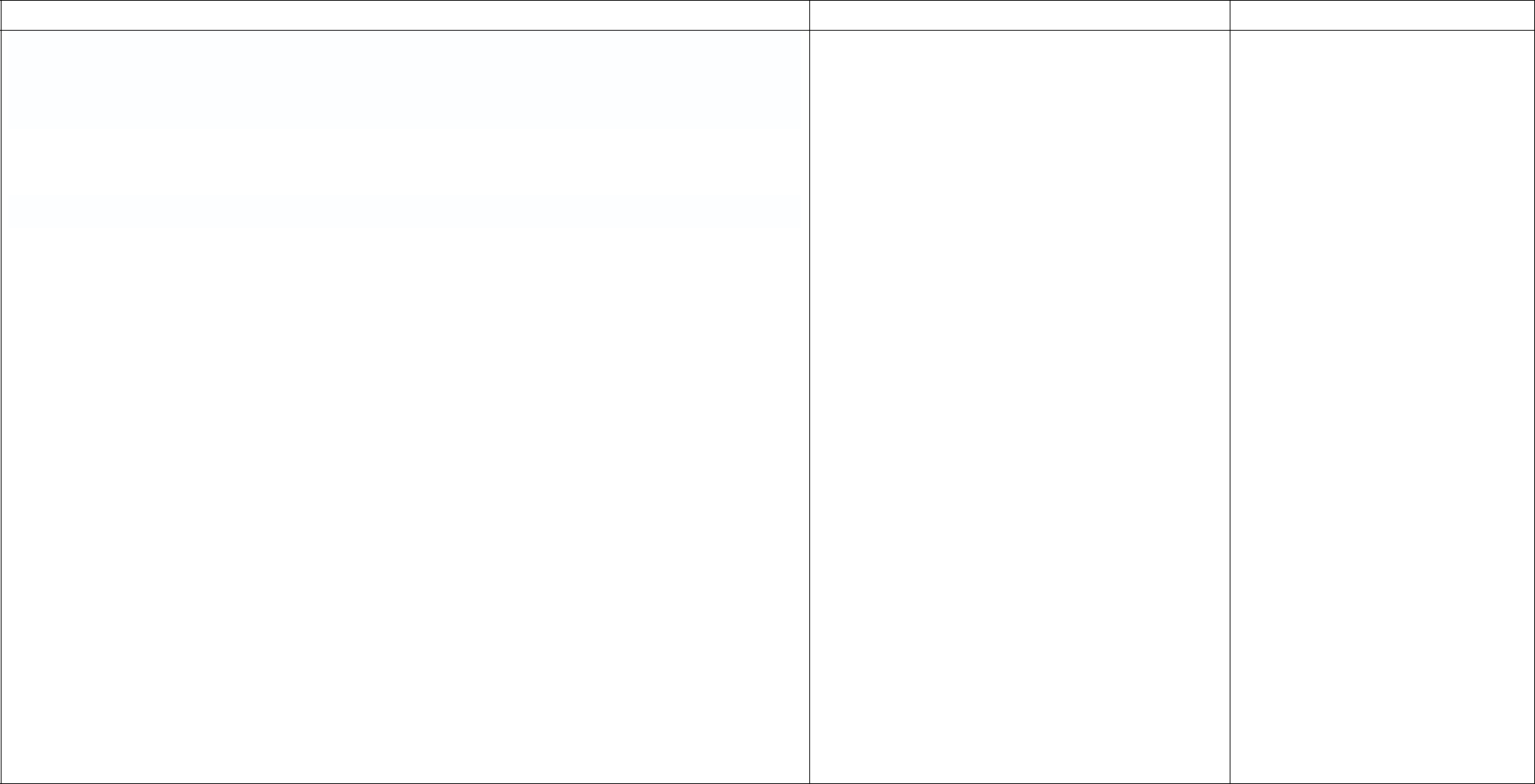
1. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку

|  |  |
| --- | --- |
| вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – | 6 раз |
| исходное положение. |  |

1. И. п. – сидя ноги врозь, скакалку на грудь. 1 – скакалку

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков | | | | | | 6 раз |  |
| ног; 3 – | выпрямиться, скакалку | | вверх; | 4 – вернуться в | |  |
| Увеличить дозировку |  |
| исходное положение. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | до 8-10 раз |  |
| 5. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1–2 – | | | | | |  |
| 4-6 раз |  |
| сесть справа на бедро, | | скакалку вперед; 3–4 – вернуться в | | | |  |
| исходное положение. То же влево. | | |  |  |  |  |  |
| 6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед | | | | | |  |  |
| собой. 1 – прогнуться, | | скакалку | вперед; | 2 – вернуться в | | 6-7 раз |  |
| исходное положение. | |  |  |  |  |  |  |
| 7. И. п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах через | | | | | |  |  |
| короткую | скакалку, | вращая | ее | вперед. | Темп |  |  |
| индивидуальный. | |  |  |  |  |  |  |
| 8. Игровое упражнение «Эхо». | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вторая половина апреля (без предметов)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища; 1–2 –

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3– | 6-7 раз |  |
| 4 – исходное положение. |  |
|  |  |

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – | | 5-6 раз |  |  |
| исходное положение. | |  |  |  |
| 4. | И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – |  |  |  |
| руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в | | 6 раз |  |  |
| ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – | |  |  |
|  |  |  |
| исходное положение. То же к левой ноге. | |  | Увеличить |  |
| 5. | И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о |  |  |
| 6-7 раз | дозировку |  |
| пол. | 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в |  |
| исходное положение. То же левой ногой. | |  | до 8-10 раз |  |
|  |  |  |
| 6. | И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – |  |  |  |
| поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное | | 4-6 раз |  |  |
| положение. То же влево. | |  |  |  |
| 7. | И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – | 2-3 раза с чередованием шага |  |  |
| прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги | |  |  |
| вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза). | |  |  |  |
| 8. | Ходьба в колонне по одному. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи** | **Вводная часть** |  | **Основная часть** |  | **Заключительная** |  |
|  |  |  |  |  |  | **часть** |  |
|  |  |  | **Общеразвиваю** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |  |
|  |  |  |  |  |
| **Неделя** |  |  | **щие** |  | **(ПИ)** |  |  |
|  |  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  |  | **(ОРУ)** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Апрель**

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

**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; врассыпную 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;

1. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость и глазомер.

2.2. Развивать быстроту и выносливость

1. Воспитывающие:

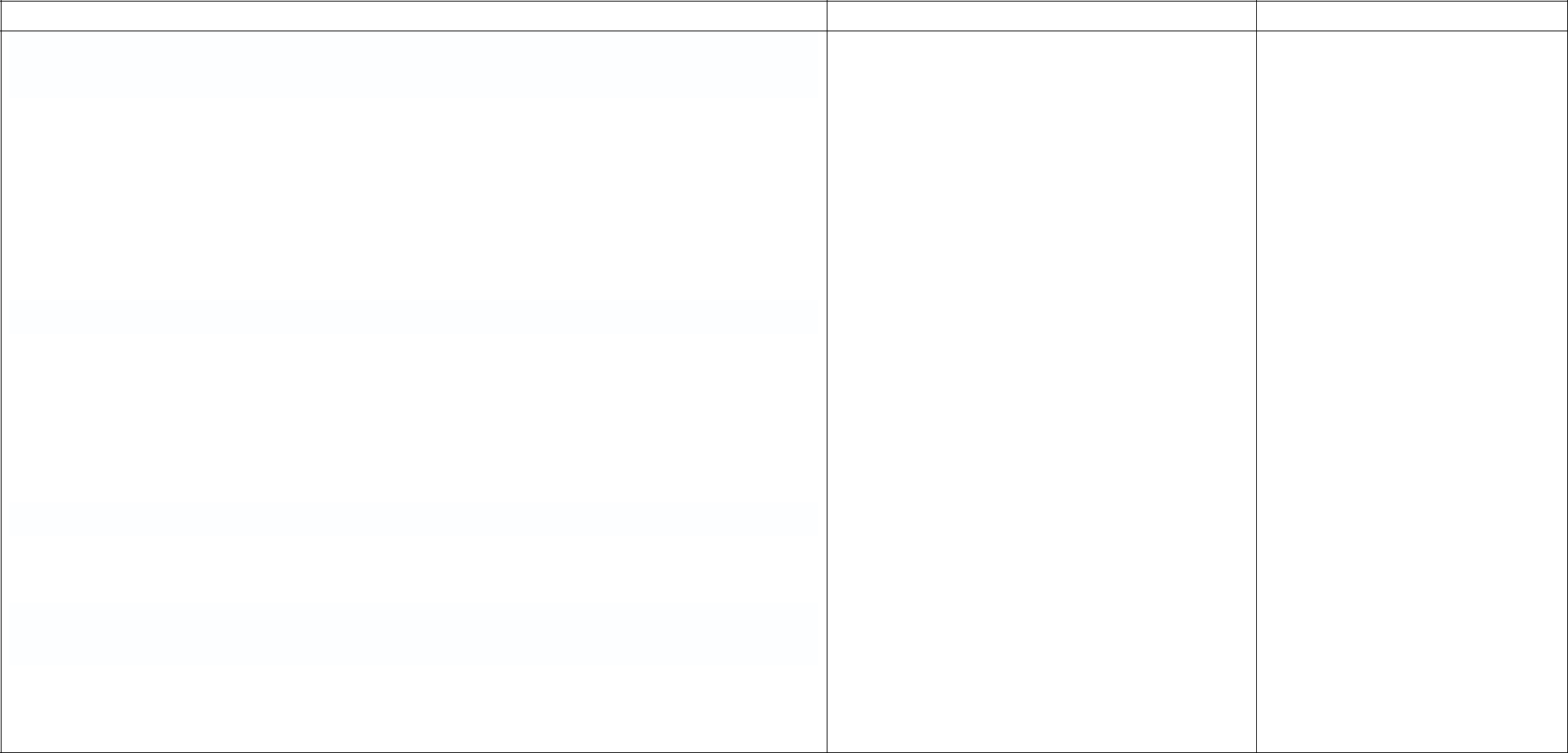
3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ

**Комплекс утренней гимнастики на май**

**Первая половина мая (с малым мячом)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Содержание** |  | **Дозировка** | **Усложнение на 2 неделю** |  |
|  | 1. | Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для |  |  |  |  |
|  | рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на | |  |  |  |  |
|  | пояс; бег врассыпную. | |  |  |  |  |
|  | 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. | |  | 6-7 раз |  |  |
|  | 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 | |  | 4-5 раз |  |  |
|  | обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге. | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 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 | |  | 4-6 раз | Увеличить дозировку |  |
|  | влево. | |  |  |  |
|  |  |  | до 8-10 раз |  |
|  | 5. | И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не | |  | 5-7 раз |  |  |
|  | уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение. | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 6. | И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. |  |  |  |  |
|  | 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться | |  | 6-7 раз |  |  |
|  | ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же | |  |  |  |  |
|  | левой ногой. | |  |  |  |  |
|  | 7. | И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. |  |  |  |  |
|  | Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя | |  |  |  |  |
|  | руками. Темп произвольный. | |  |  |  |  |
|  | 8. | Игра «Удочка». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Вторая половина мая (без предметов)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Игра «Догони свою пару».
2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| на носки, руки через стороны | вверх, потянуться; 3–4 – | 6 раз |  |
| исходное положение. |  |  |
|  |  |  |
| 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 | 6 раз |  |
| положение. |  |  |  |

1. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 | – | 6 раз |  |  |
| вернуться в исходное положение. То же влево. |  | Увеличить |  |
|  |  |  |
| 5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о | |  |  |
| пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора | | 5-6 раз | дозировку |  |
| согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз). |  | до 8-10 раз |  |

1. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение

|  |  |
| --- | --- |
| (6–7 раз). | 6-7 раз |

1. Ходьба в колонне по одному.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи** | **Вводная часть** |  | **Основная часть** |  | **Заключительная** |  |
|  |  |  |  |  |  | **часть** |  |
|  |  |  | **Общеразвиваю** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |  |
|  |  |  |  |  |
| **Неделя** |  |  | **щие** |  | **(ПИ)** |  |  |
|  |  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  |  | **(ОРУ)** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**МАЙ**

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

**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.

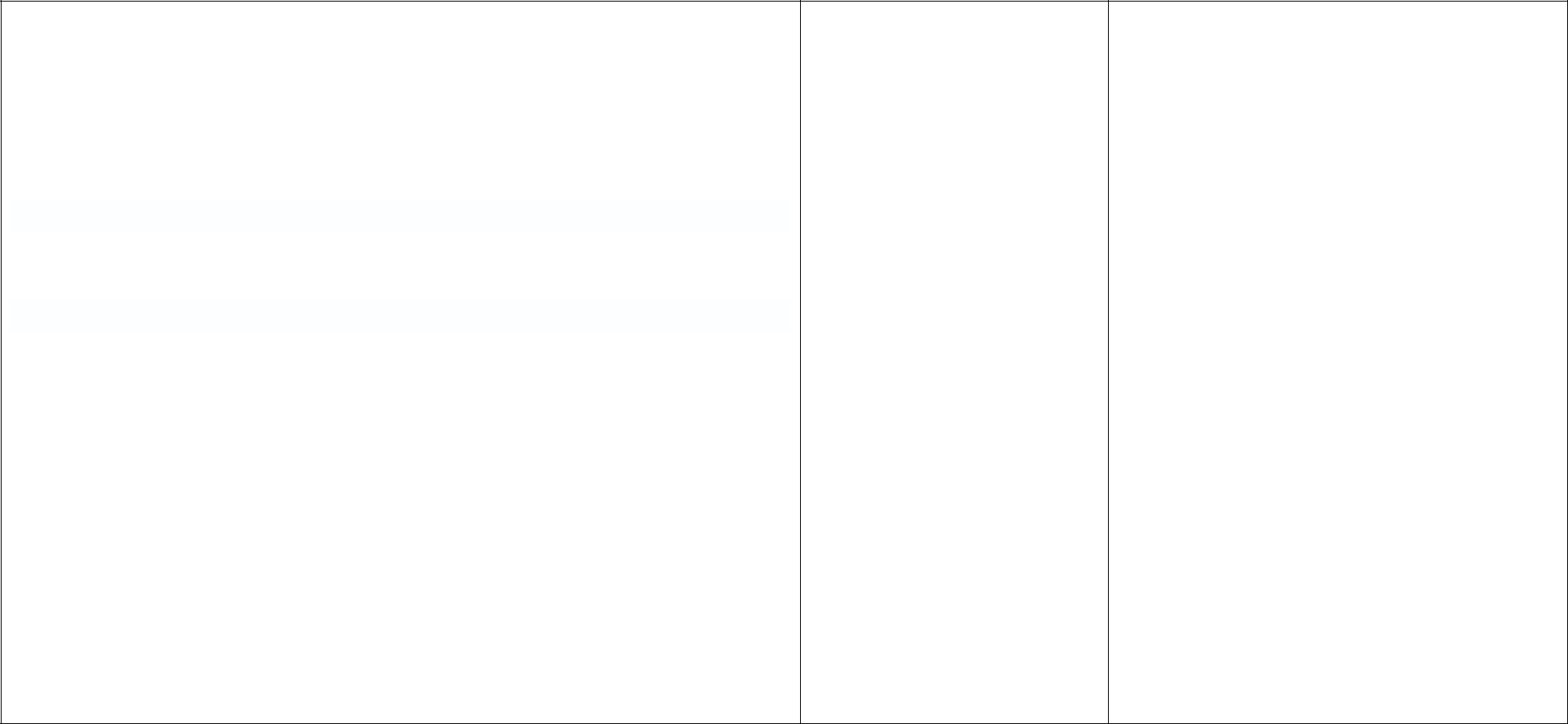
1.3. Повторить прыжки в длину с разбега.

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

1. Развивать точность, координацию движений.
2. 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 в обход зала (площадки) в | |  |  |  |
|  | чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. |  |  |  |  |
|  | 2. И. п. – основная стойка [5] , руки вдоль туловища. 1–2 – | |  |  |  |
|  | дугами наружу руки вверх, подняться на носки; | 3–4 – | 6-7 раз |  |  |
|  | вернуться в исходное положение. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 6-7 раз |  |
| исходное положение. |  |

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 –

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, | коснуться | |  | Увеличить дозировку |  |
| пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 | | – | 5-6 раз |  |
| до 8-10 раз |  |
| исходное положение. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 | | – |  |  |  |
| поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 | | – | 6 раз |  |  |
| исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух | | | 3–4 раза в чередовании с |  |  |
| ногах на месте на счет 1–8. |  |  |  |  |
|  |  | ходьбой. |  |  |
| 7. Ходьба в колонне по одному. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Вторая половина сентября (с малым мячом)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** |  |  | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |  |
|  | 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 | |  |  |  |  |
|  | колону!», и каждый должен занять свое место в | колонне. |  | 2-3 раза |  |  |
|  | Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 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 | |  | 8 раз |  |  |
|  | исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | левую. |  |  |  |  |  |
|  | 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 | |  | 6 раз | Увеличить |  |
|  | положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. | |  |  |  |
|  | 4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в | |  |  | дозировку |  |
|  | стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 | – встать, |  | 6 раз | до 8-10 раз |  |
|  | руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | левой руке. |  |  |  |  |  |
|  | 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 | |  | 5-6 раз |  |  |
|  | левой руке. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – | |  | 6-8 раз |  |  |
|  | поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3–4 – | |  |  |  |  |
|  | опустить ногу. То же другой ногой. |  |  |  |  |  |
|  | 7. Игра «Совушка». |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи** |  |  | **Основная часть** |  | **Заключительная** |  |
| **Неделя** |  | **Вводная часть** |  |  |  | **часть** |  |
|  | **Общеразвивающие** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **упражнения (ОРУ)** |  | **(ПИ)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**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

1. Развивающие:

2.1. развивать ловкость в упражнении с мячом

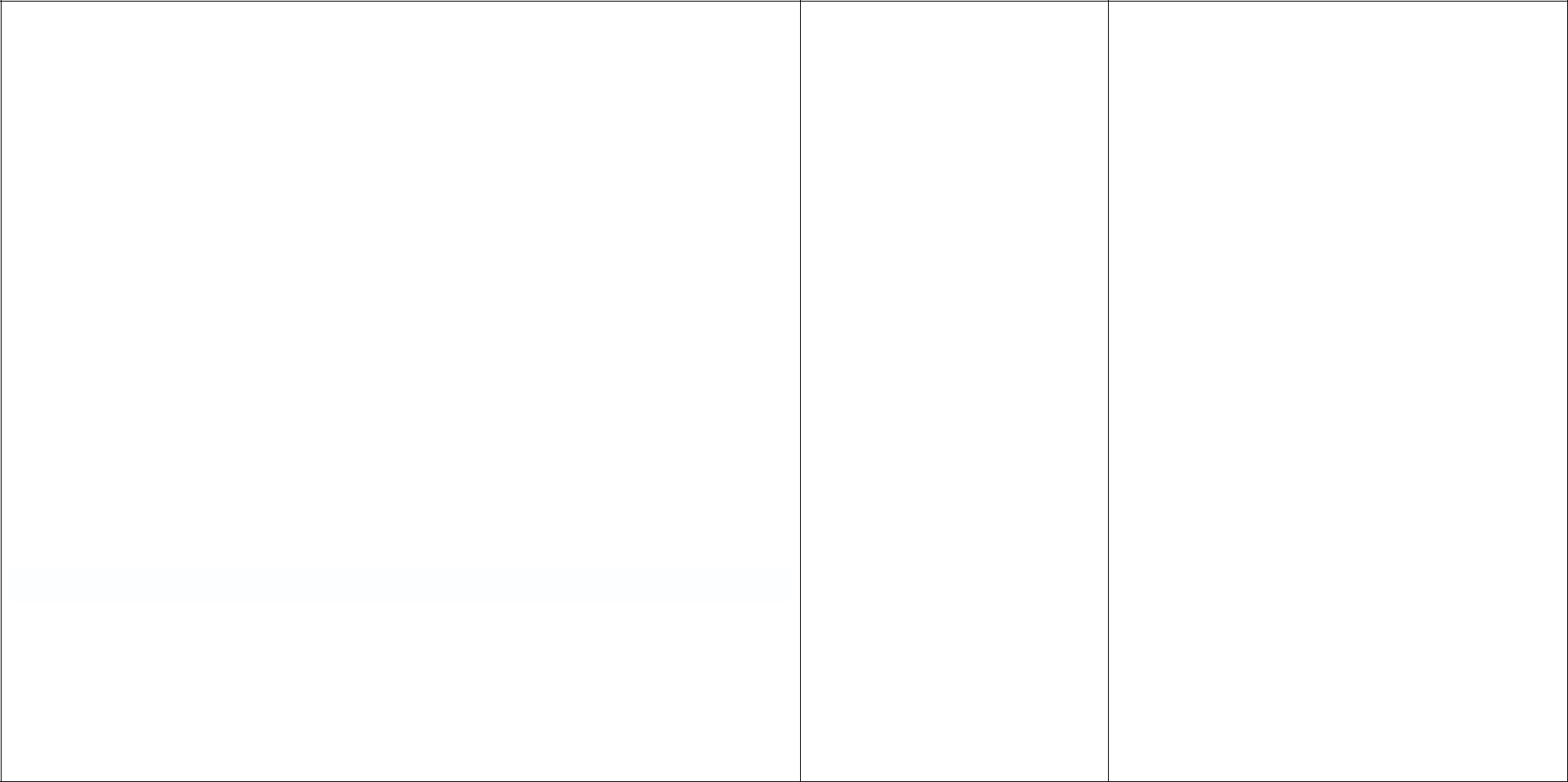
2.2. развивать координацию движений

1. Воспитательные:

3.1. Воспитывать в детях любовь к подвижным играм

**Комплекс утренней гимнастики на октябрь**

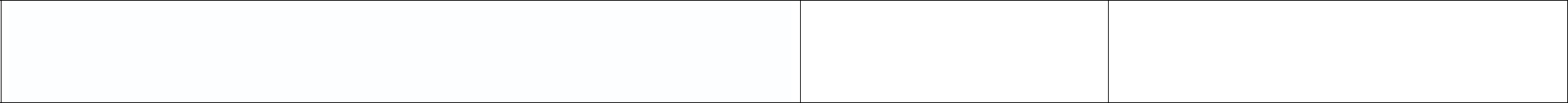
**Первая половина октября (с обручем)**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **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 | | 8 раз |  |  |
|  | руку. То же левой рукой. | |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 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 | | 6 раз |  |  |
|  | левую сторону. | |  |  |
|  | 4. | И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, |  |  |  |
|  | хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч | | 6-7 раз |  |  |
|  | вверх; 4 – исходное положение. | | Увеличить дозировку |  |
|  |  |  |
|  | 5. | И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом |  | до 8-10 раз |  |
|  | сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в | |  |  |  |
|  | выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение | |  |  |  |
|  | быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – | | 5-6 раз |  |  |
|  | то же влево. | |  |  |
|  |  |  |  |

1. 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 | Пговтор 2-3 раза |  |
| прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки |  |
|  |  |

вокруг обруча в другую сторону.

1. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина октября (с флажками)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Содержание** |  | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |  |
|  | 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. | |  |  |  |  |
|  | 2. | И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в |  |  |  |  |
|  | стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – | |  |  |  |  |
|  | исходное положение. | |  | 6-8 раз |  |  |
|  | 3. | И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – |  |  |  |  |
|  | флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – | |  | 6 раз |  |  |
|  | встать, флажки вверх; 4 – исходное положение. | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 4. | И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. |  |  | Увеличить |  |
|  | 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками | |  |  |  |
|  | флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в | |  | 6 раз | дозировку |  |
|  | стороны; 4 – исходное положение. | |  |  | до 8-10 раз |  |
|  | 5. | И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у |  |  |  |  |
|  | плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – | |  | 6-8 раз |  |  |
|  | исходное положение. | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 6. | И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги |  | Повтор 2-3 раза, чередовать с |  |  |
|  | врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. | |  | ходьбой |  |  |
|  | Выполняется на счет 1–8. | |  |  |  |  |
|  | 7. | Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над |  |  |  |  |
|  | головой (помахивая). | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

**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.

1. Развивающие:

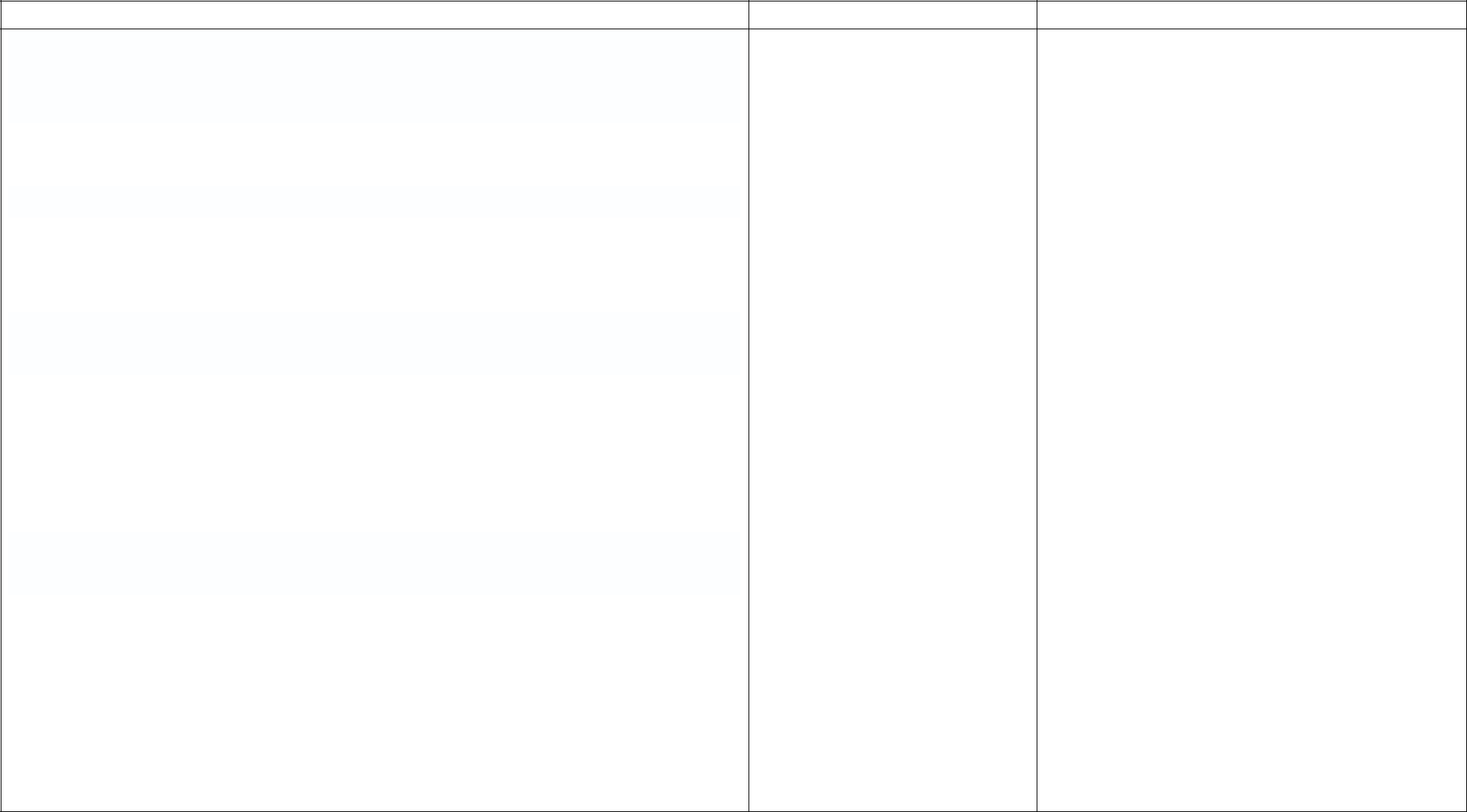
2.1. Развивать координацию движений , ловкость, смелость.

1. 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** |

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).
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. | 6-7 раз |

1. 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 | 5-6 раз |  |
| положение. |  |  |
|  |  |  |

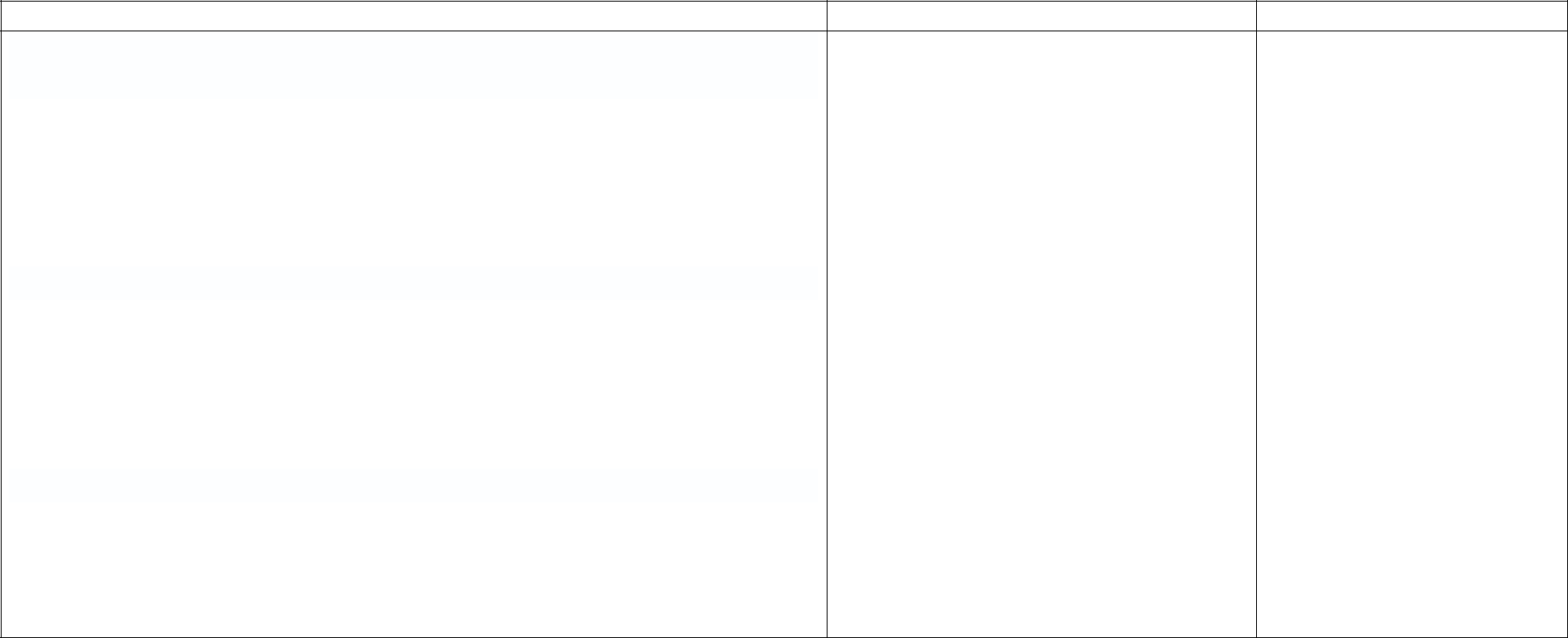
1. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| приставить, палку вперед; | 4 – исходное положение. То же | 6 раз | Увеличить дозировку |  |
| влево. |  |  |  |
|  |  | до 8-10 раз |  |
| 5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах | |  |  |
|  |  |  |
| хватом шире плеч, 1 – | поворот вправо; 2 – исходное | 6 раз |  |  |
| положение. То же влево. |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. 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. | |  |  | 5-6 раз |  |
| 7. И. | п. – основная стойка, | палка | на плечах, руки |  |  |
| удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – | | | | Повтор 3-4 раза, |  |
| прыжком | ноги вместе; всего | 8 | прыжков. 8. Игра |  |
| чередовать с ходьбой |  |
| «Затейники». | |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Вторая половина ноября (с мячом большого диаметра)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.
2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| вверх; 2 – мяч за голову; | 3 – мяч вверх; 4 – исходное | 6-8 раз |  |
| положение. |  |  |
|  |  |  |
| 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. |  | 8-10 раз |  |

1. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. | | по 4 раза в каждую сторону | Увеличить |  |
| Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд. | |  |
|  | дозировку |  |
| 5. И. | п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед |  |  |
|  | до 10-12 раз |  |
| грудью. | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп | 8-10 раз |  |
|  |  |
| выполнения произвольный. | |  |  |  |

1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 6 раз |  |
|  | вынести вперед; 3–4 – исходное положение. | |  |
|  | 7. Игра «Удочка». | |  |  |
|  | 8. Ходьба в колонне по одному. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

**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

1. Развивающие:

2.1. Ловкость и глазомер

2.2. Силу

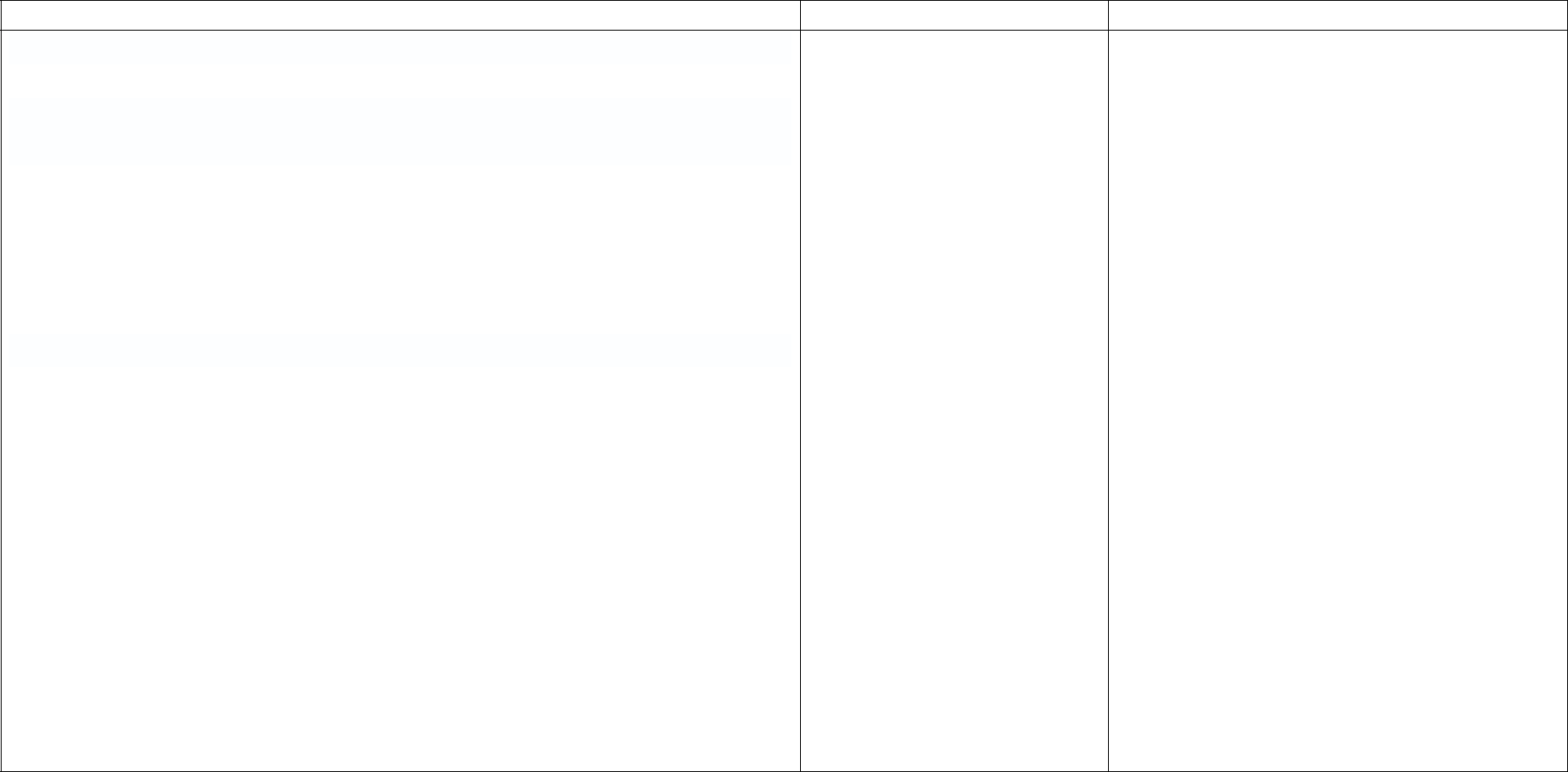
2.3. Выносливость

1. 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** |

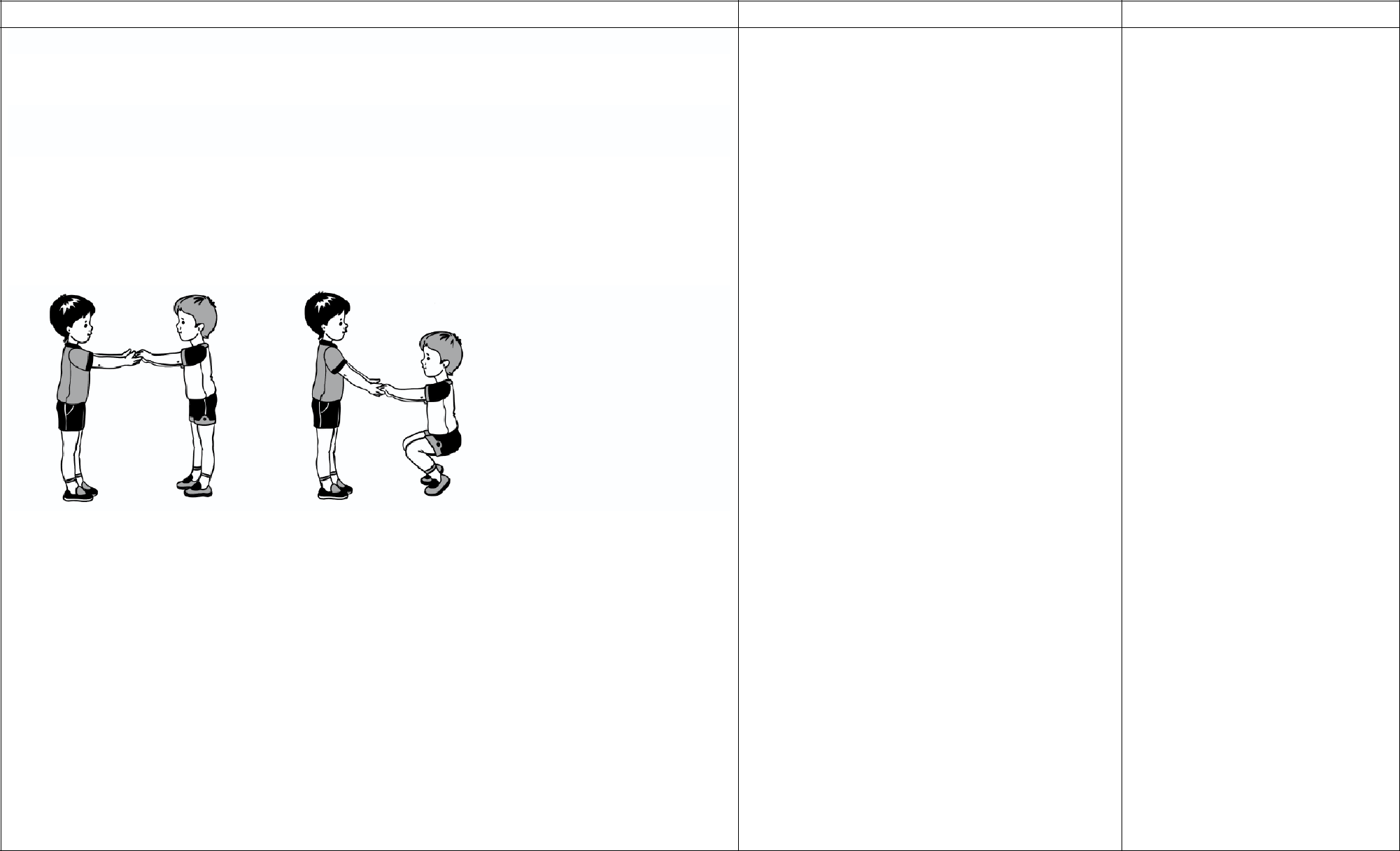
1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.
2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 –

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши | 8 раз |  |
| над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. |  |  |
| 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 |  |  |
| – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед | 6-8 раз |  |
| собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение. |  |
|  |  |

1. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное | |  | Увеличить дозировку |  |
| положение. То же влево. | | 6 раз | до 8-10 раз |  |
| 5. | И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – |  |  |  |
| поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; | | 6 раз |  |  |
| 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. | |  |  |
|  |  |  |
| 6. | И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – |  |  |  |
| прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное | | 6-8 раз |  |  |
| положение. | |  |  |  |
| 7. | Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере |  |  |  |
| приближения водящего). | |  |  |  |
| 8. | Ходьба в колонне по одному. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Вторая половина декабря (в парах)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

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.
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 – | 6 раз |
| исходное положение. |  |
| 3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась |  |
| за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера | 6 раз |
| (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). |  |

Увеличить

дозировку

до 10-12 раз

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Рис. 40*** | |  |
| 4. | И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки | 6раз |
| скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение. | |  |
| 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 – | | 4-5 раз |
| исходное положение (4–5 раз). | |  |
| 6. | И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки |  |
| вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – | | 6 раз |
| исходное положение. То же влево (6 раз). | |  |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по |  |
| команде воспитателя. | |  |
|  |  |  |

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

**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.

1. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость

2.2. Силу

2.3. Выносливость

1. Воспитательные:

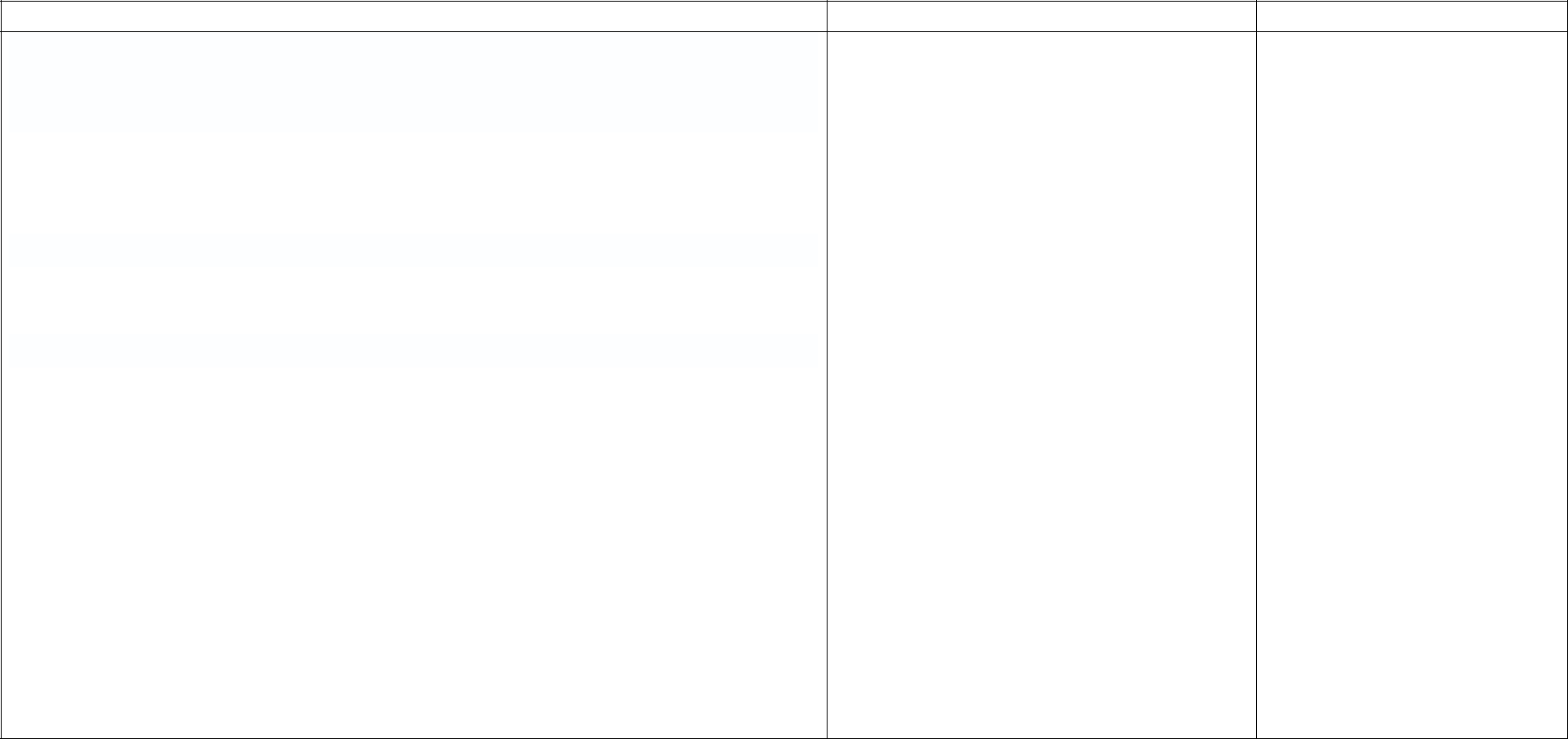
3.1. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой,

**Комплекс утренней гимнастики на январь**

**Первая половина января (с кубиком)**

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

**Вторая половина января (с мячом)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.
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; | 7-8 раз |
| 3–4 – то же левой рукой. |  |

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | По 3-4 раза |  |
| Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя |  |
| руками. То же влево. |  |  |

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 –

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Увеличить |  |
| наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой |  |  |
| ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить | 5-6 раз | дозировку |  |
| мяч за правой ногой; 4 – исходное положение. |  | до 10-12 раз |  |
| 5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх |  |  |  |
| правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. |  |  |  |
| Выполняется в произвольном темпе. |  |  |  |
| 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. |  |  |  |
| 7. Игра «Затейники». |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи** | **Вводная часть** |  |  |  | **Основная часть** |  | **Заключительна** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **я часть** |  |
|  |  |  |  | **Общеразв** |  | **Основные движения** | **Подвижные** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя** |  |  |  | **ивающие** |  |  | **игры** |  |  |
|  |  |  | **упражнен** |  |  | **(ПИ)** |  |  |
|  |  |  | **ия (ОРУ)** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **ЯНВАРЬ** |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Н** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Е** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Е** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Л** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **2** | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег | Ходьба в колонне по одному, | Общеразвивающи | |  | 1. Ходьба по рейке гимнастической | Подвижная игра : | Ходьба в колонне по |  |
| **Н** | в рассыпную с остановкой по сигналу | переход к ходьбе по кругу, |  | е упражнения с |  | скамейки с мешочком на голове, руки | «День и ночь» | одному |  |
| **Е** | воспитателя; упражнения на равновесие при | поворот по сигналу воспитателя в |  | мячом |  | произвольно. |  |  |  |
| **Д** |  |  |  |  |  |
| ходьбе по уменьшенной площади опоры, | другую сторону; бег в рассыпную |  |  |  | 2. Прыжки через препятствие |  |  |  |
| **Е** |  |  |  |  |  |  |
| прыжки на двух ногах через препятствие. | с остановкой по сигналу |  |  |  | (набивные мячи, бруски) с |  |  |  |
| **Л** |  |  |  |  |  |  |
|  | воспитателя. |  |  |  | энергичным взмахом рук. |  |  |  |
| **Я** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 3. Проведение мяча с одной стороны |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | зала на другую (отбивание мяча |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одной рукой по ходу движения) до |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | обозначенной линии (дистанция |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 10м.) |  |  |  |
| **3** | Повторить ходьбу с выполнением заданий для | Ходьба в колонне по одному, по | Общеразвивающи | |  | 1.Прыжки в длину с места | Подвижная игра | Ходьба в колонне по |  |
| **Н** | рук; упражнять в прыжках в длину с места; | команде воспитателя выполняя |  | е упражнения с |  | 2.«Поймай мяч». | «Совушка». | одному |  |
| **Е** | развивать ловкость в упражнениях с мячом и | задания для рук — за голову, на |  | кубиком |  | 3.Ползание по прямой на четвереньках | Подвижная игра : |  |  |
| **Д** |  |  |  |  |
| ползании по скамейке. | пояс, вверх; ходьба и бег |  |  |  |  | «Кто быстрее до |  |  |
| **Е** |  |  |  |  |  |  |
|  | врассыпную. |  |  |  |  | флажка» |  |  |
| **Л** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **4** | Повторить ходьбу и бег с изменением | Ходьба в колонне по одному с | Общеразвивающи | |  | 1.Ползание по гимнастической скамейке | Подвижная игра | Игра малой |  |
| **Н** | направления движения; упражнять в ползании | изменением направления | е упражнения со | |  | 2.Равновесие | «Паук и мухи» | подвижности по |  |
| **Е** | на четвереньках; повторить упражнения на | движения: ходьба и бег | скакалкой | |  | 3.Прыжки через короткую скакалку | Подвижная игра : | выбору детей. |  |
| **Д** |  |  |
| сохранение равновесия и в прыжках. | врассыпную по всему залу; |  |  |  | 4.Упражнение на равновесие. |  |  |
|  |  |  | «Доганялки» |  |  |
| **Е** |  |  |  |  |  |
| Упражнять в равновесии. | ходьба в колонне по одному, |  |  |  |  |  |  |
| **Л** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перестроение в три колонны. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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

1. Развивающие:

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

1. Воспитательные:

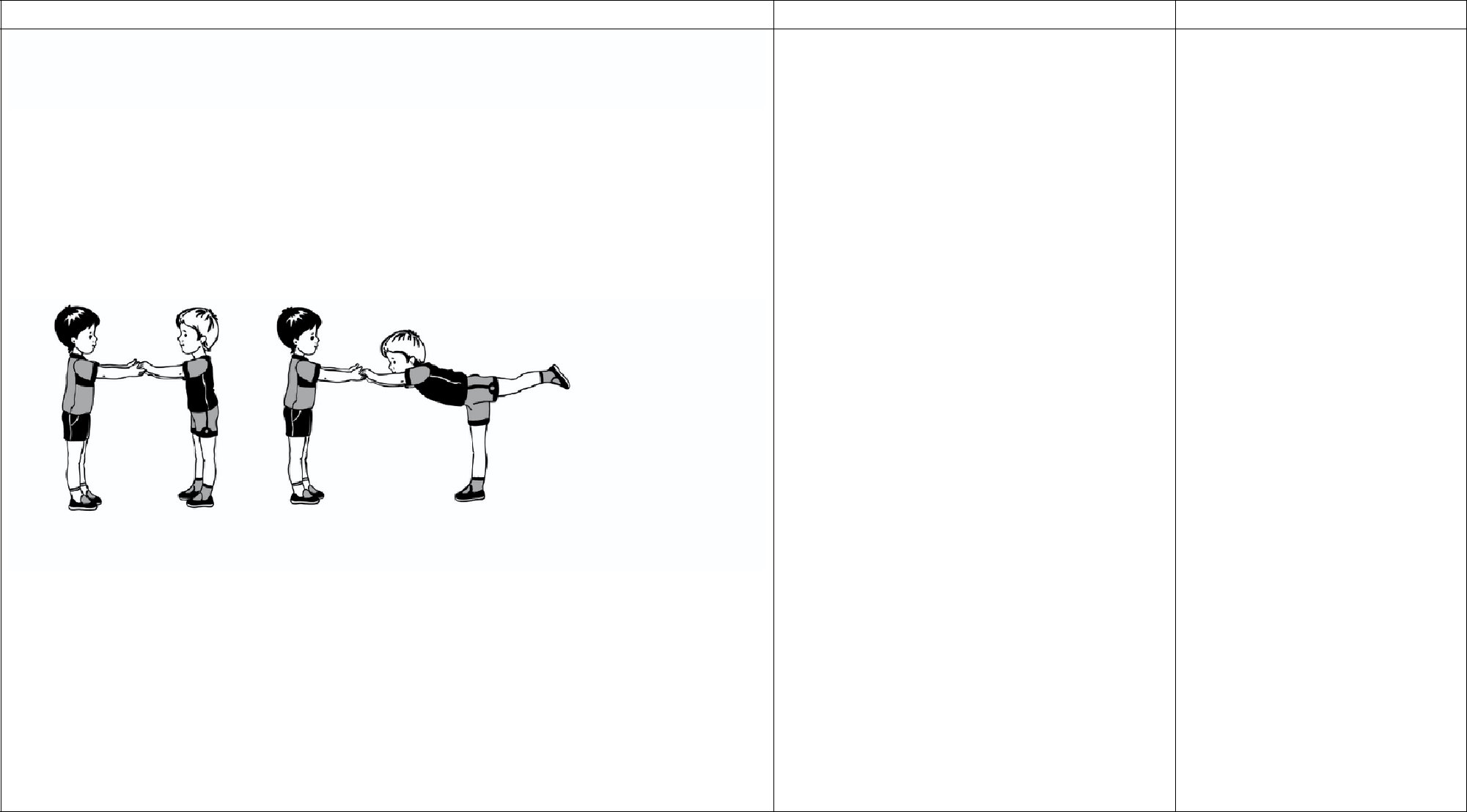
3.1. Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу

**Комплекс утренней гимнастики на февраль**

**Первая половина февраля (с веревкой)**

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

**Вторая половина февраля (в парах)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

* 1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение
* колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. | 6 раз |
| 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. | |  |
| 3. | И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – |  |
| наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – | | 6 раз |
| исходное положение. | |  |
| 4. | И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – |  |
| поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (рис. 41) | | По 6 раз |

Увеличить

дозировку

до 10-12 раз

***Рис. 41***

1. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 –

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное | 6 раз |  |
| положение. | 2-3 раза |  |
| 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. |  |  |
| 7. Игра «Летает – не летает». |  |  |
|  |  |  |

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

**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

1. Развивающие:

2.1. Ловкость, быстроту, силу.

2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

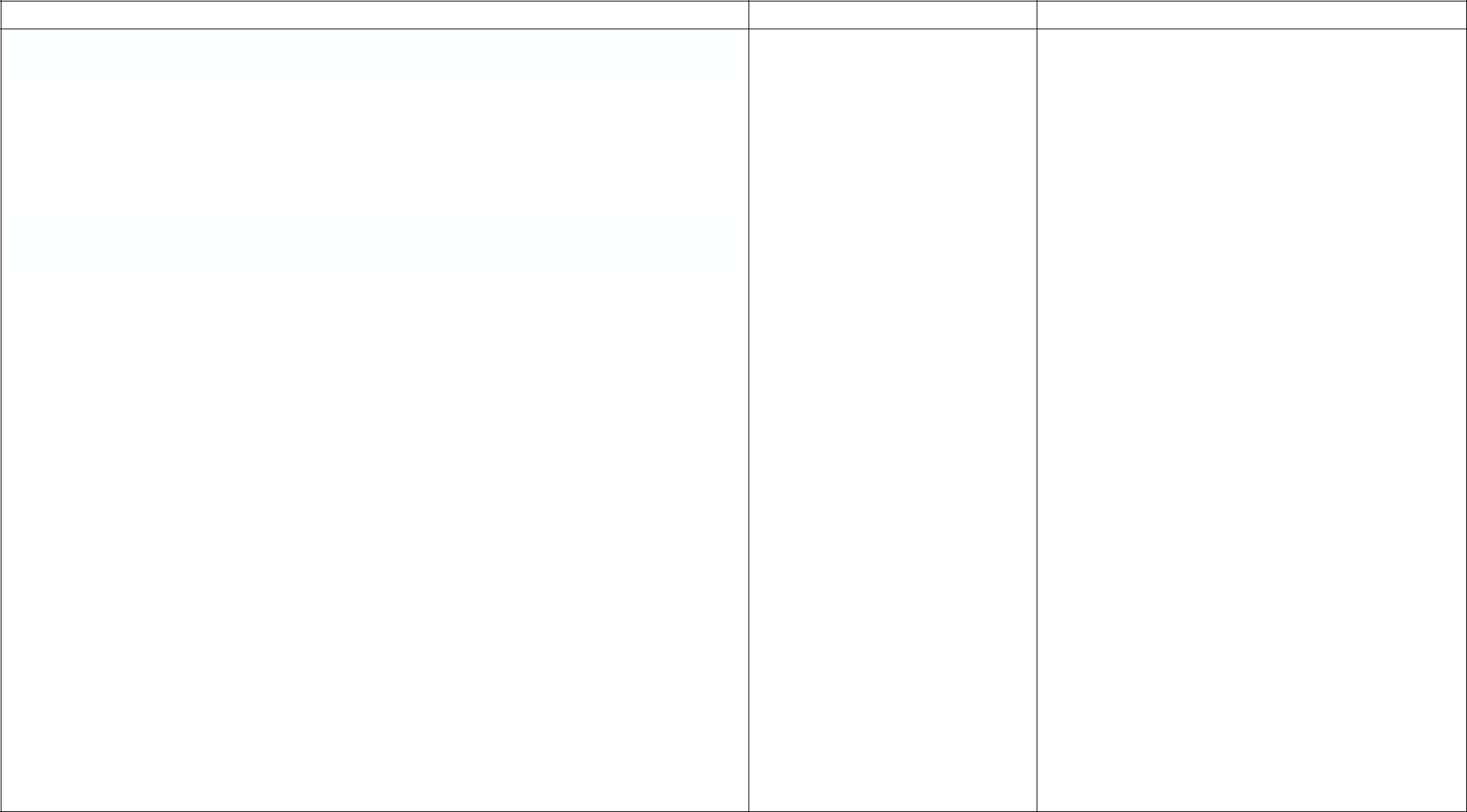
2.3. Развивать глазомер

1. 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** |

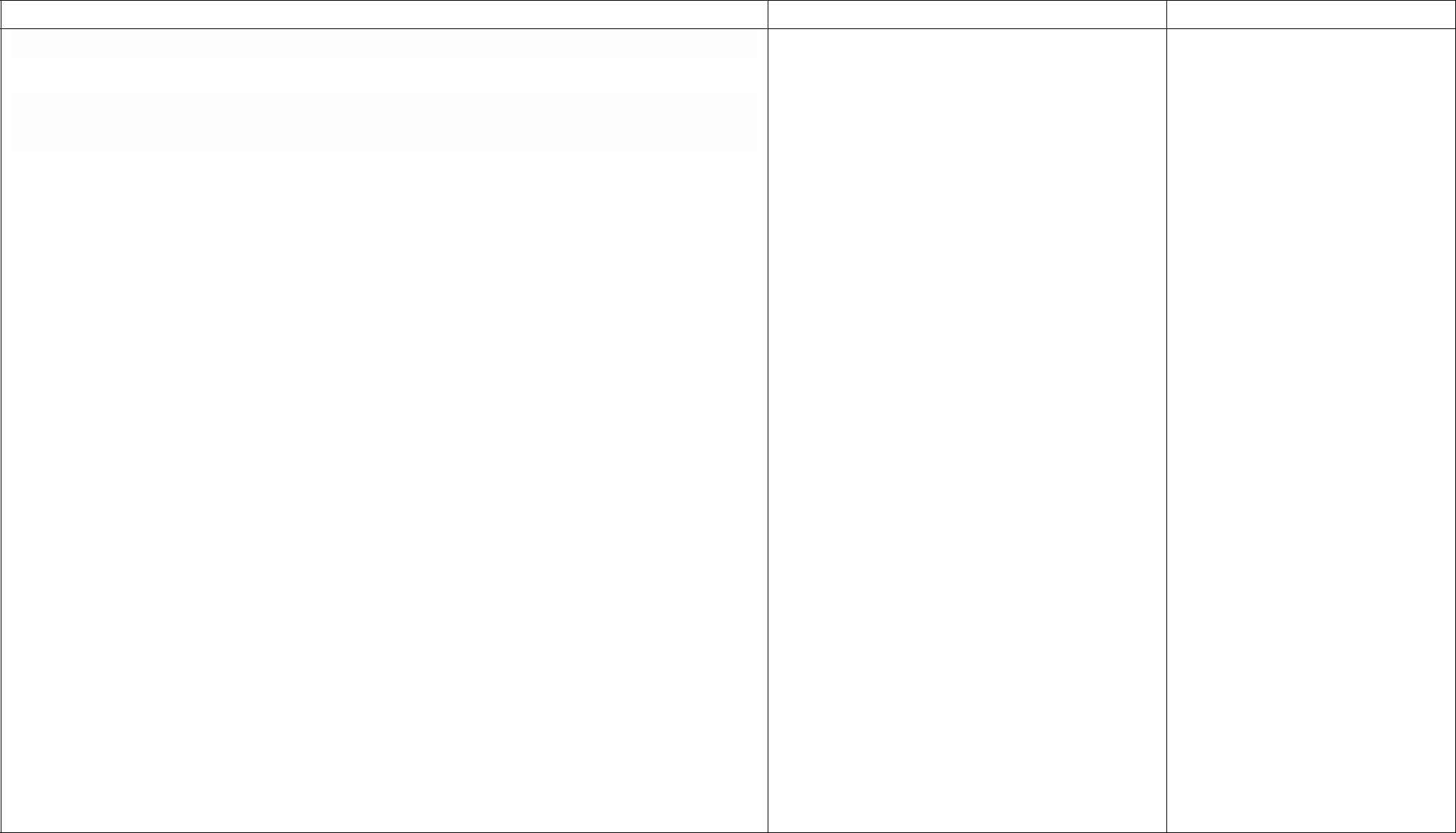
1. Игра «Пауки и мухи».

* 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.

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 –

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку | | 8 раз |  |  |
| вверх; 4 – исходное положение. | |  |  |  |
| 3. | И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – | 8 раз |  |  |
| наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. | |  |  |  |
| 4. | И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – |  | Увеличить дозировку |  |
| наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – | | 6-7 раз |  |
| до 8-10 раз |  |
| исходное положение. | |  |  |
|  |  |  |
| 5. | И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки |  |  |  |
| прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; | | 5-6 раз |  |  |
| 3–4 – исходное положение. | |  |  |  |
| 6. | И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 |  |  |  |
| – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. | | 6-8 раз |  |  |
| 7. | Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. |  |  |  |
| Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить | |  |  |  |
| прыжки. | |  |  |  |
| 8. | Ходьба в колонне по одному. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Вторая половина марта (с обручем)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

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.
2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх,

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное | | 6-8 раз |  |  |
| положение. 3–4 – то же левой ногой. | |  |  |  |
| 3. | И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. | По 3 раза |  |  |
| 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять | |  |  |
| обруч в левую руку. То же влево. | |  |  |  |
| 4. | И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых |  |  |  |
| руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – | | 8 раз |  |  |
| исходное положение. То же влево. | |  |  |  |
| 5. | И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. |  | Увеличить |  |
| 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – | | 6-8 раз | дозировку |  |
| исходное положение. | |  |
| до 10-12 раз |  |
|  |  |
| 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 | | 2-3 раза, чередуя с ходьбой |  |  |
| воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд. | |  |  |  |
| 7. | Игра «Летает – не летает». |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

**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

1. Развивающие:

2.1. Ловкость, быстроту, силу.

2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

2.3. Развивать глазомер

1. Воспитательные:

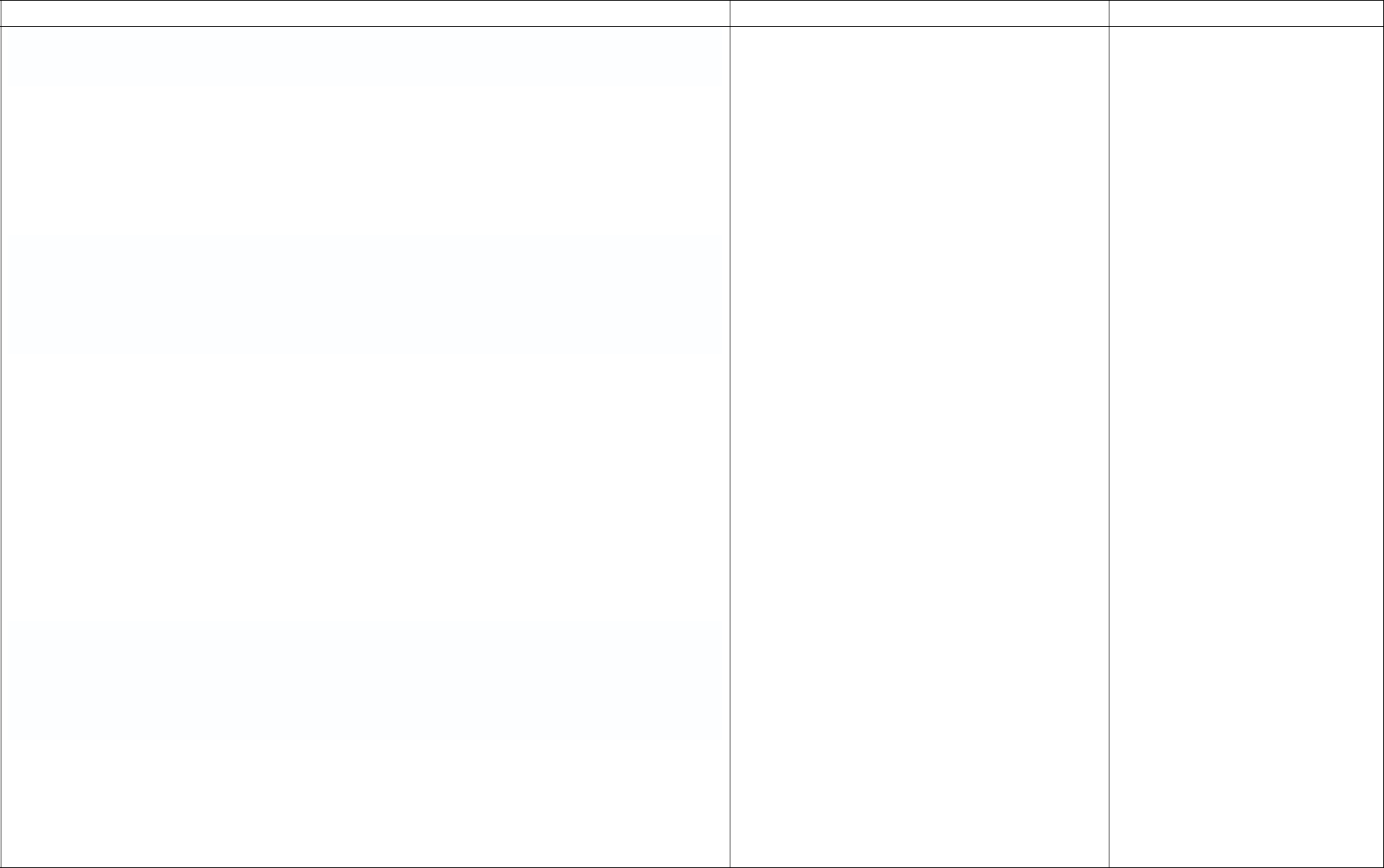
3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

**Комплекс утренней гимнастики на апрель**

**Первая половина апреля (с малым мячом)**

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

**Вторая половина апреля (с палкой)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

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.

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – 6 раз палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение.

1. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; | | 6 раз |  |  |
| 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение. | |  |  |  |
| 4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – | присесть, | 6-7 раз | Увеличить |  |
| палку вверх; 3–4 – исходное положение. |  |  |
|  |  | дозировку |  |
| 5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой. | 1 – палку |  |  |
|  | до 10-12 раз |  |
| вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное | |  |  |
|  |  |  |
| положение. То же влево. |  | По 3 раза |  |  |
| 6. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – | | По 3-4 раза |  |  |
| поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 | |  |  |

– левой ногой.

* 1. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

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

**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 врассыпную; 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

1. Развивающие:

2.1. Развивать выносливость

2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

2.3. Развивать глазомер

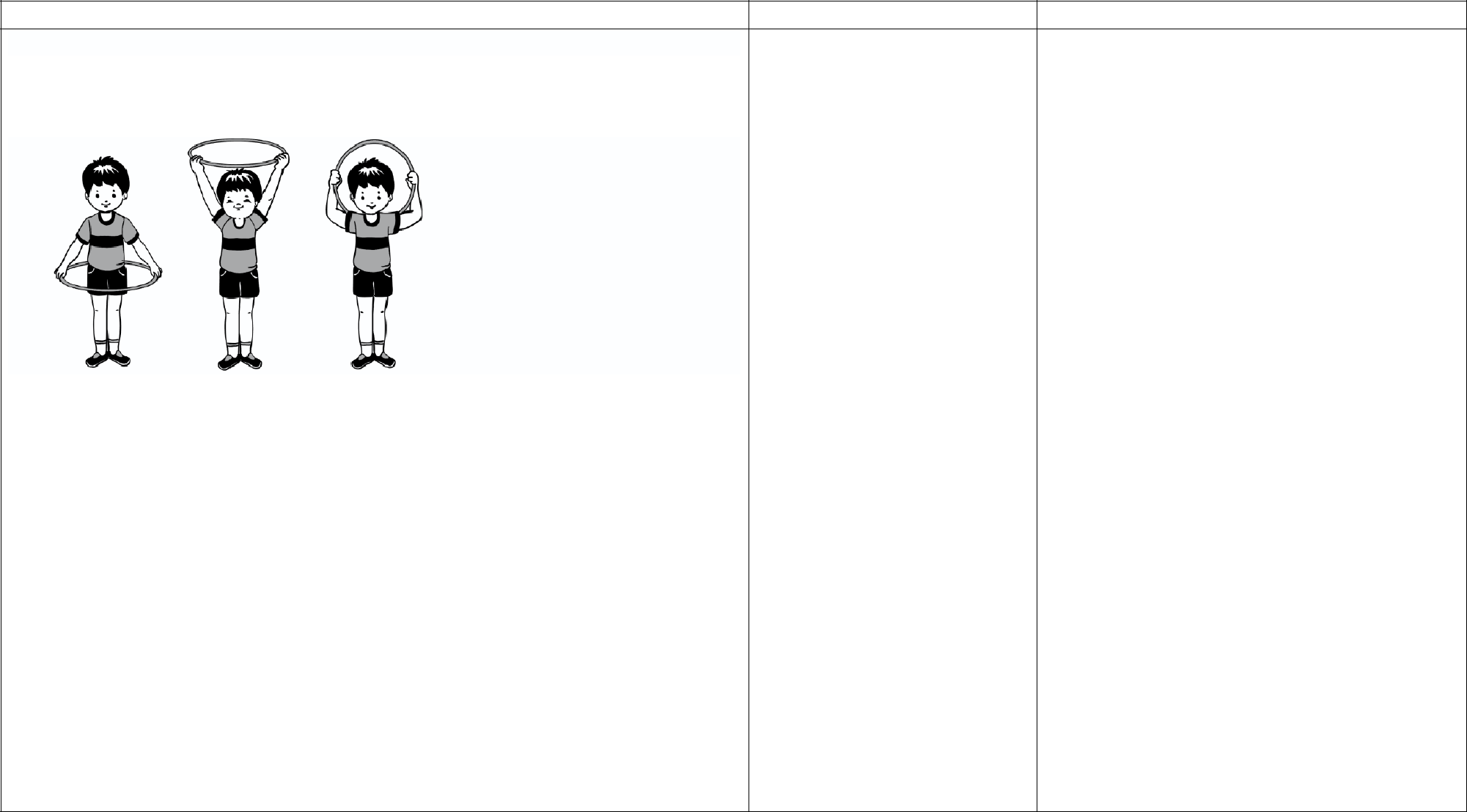
2.4. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении

1. 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** |

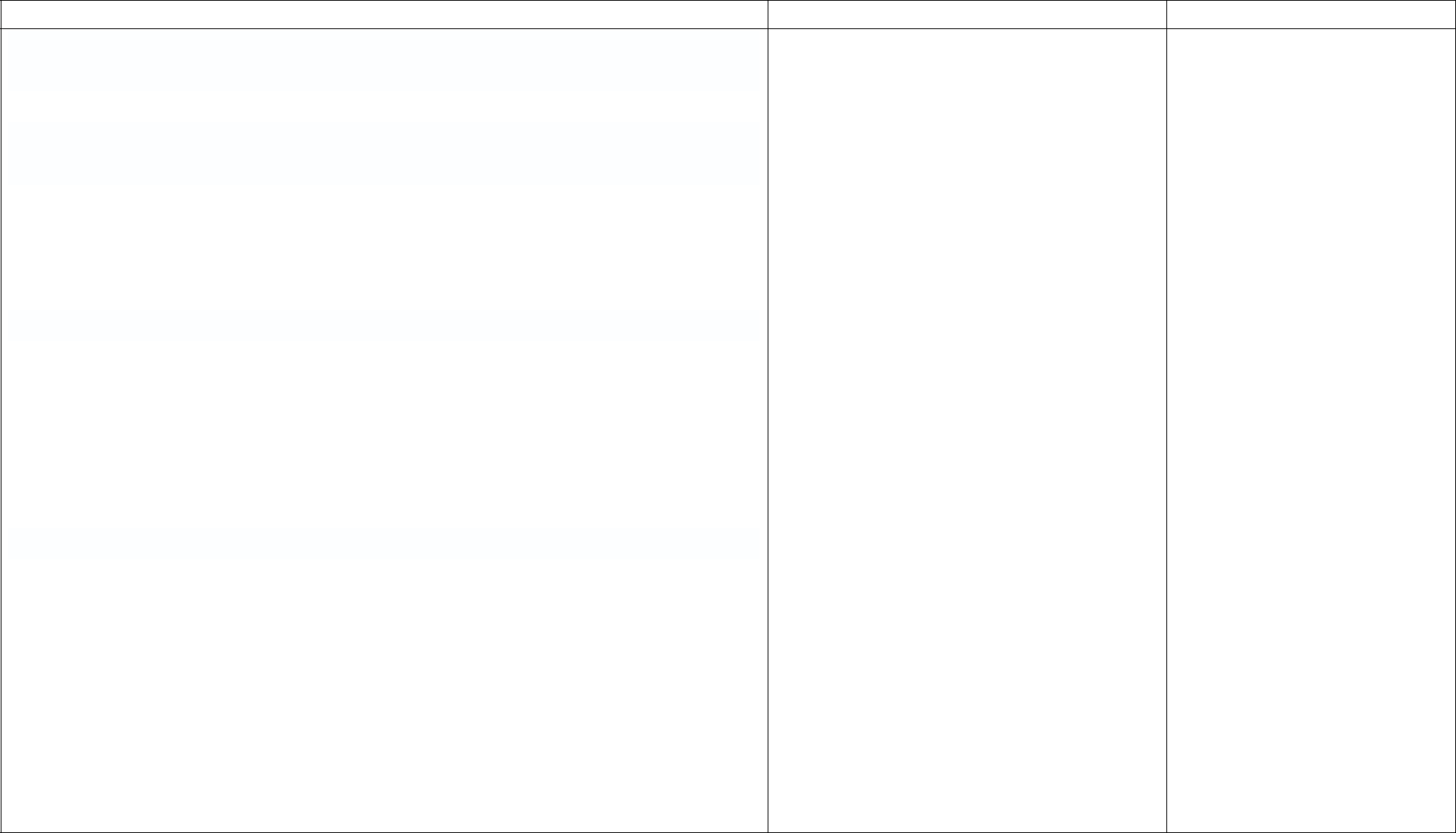
* 1. Игра «Летает – не летает».

1. 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.

6-8 раз

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

**Вторая половина мая (с флажками)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Усложнение на 4 неделю** |

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).

1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| стороны; 2 – | вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение. | 6-8 раз |  |
| 3. И. п. – | стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот |  |  |
| вправо, взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное | | 6 раз |  |
| положение. То же влево. | |  |
|  |  |

1. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – | | 7-8 раз |  |  |
| встать, флажки в стороны; 4 – исходное положение. | |  |  |  |
| 5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в | |  | Увеличить |  |
| стороны; | 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед | 6 раз | дозировку |  |
| собой; 3 | – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное |  |
| до 10-12 раз |  |
|  |  |
| положение. | |  |  |
|  |  |  |

1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| флажки вверх; 2 – исходное положение. То же влево. | | 6-8 раз |
| 7. | Игра «Не попадись». |  |
| Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере | |  |
| приближения водящего. | |  |
| 8. | Ходьба в колонне по одному за ловким водящим. |  |
|  |  |  |

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