

Физическая культура в средней группе

Цели и задачи работы с детьми

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10—15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5—3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15—20 см, высота 30—35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20—25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5—6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 — 1,5 минуты. Бег на расстояние 40—60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5—6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2—3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2—3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4—5 линий, расстояние между которыми 40—50 см. Прыжки через 2—3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5—10 см. Прыжки с высоты 20—25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3—4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5—6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2—2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4—5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату,

опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5—7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, подниматься с санками на гору, тормозить при спуске с нее.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямоступающим шагом, полулечкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца» и др.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

К концу года дети могут

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
- Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони.
- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планирование работы с детьми средней группы

№
занятия Задачи

Содержание

СЕНТЯБРЬ

		I часть. Построение в шеренгу, проверка равнения.
		II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i>
1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	• Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании).

		• Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3—4 м.
3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». III часть. Игра «Найдем воробышка».
4	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3—4 прыжка, пауза, прыжки). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); способ — стойка на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Самолеты». III часть. Ходьба в колонне по одному.
5	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при под-	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до

	прыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании	предмета». • Прокатывание мячей друг другу. • Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).
6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.
7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	I часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». III часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. <i>Основные виды движений</i>
8	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу	• Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. • Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края).

		• Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3-4 м.
9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления	I часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании. II часть. Игровые упражнения. «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика». «Подбрось — поймай». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). Подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному
10	Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	I часть. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную (в чередовании). II часть. Общеразвивающие упражнения с малыми обручами. <i>Основные виды движений</i> • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. • Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности «Где постучали?»
11	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе (или свободно балансируют). • Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и

		колени.
		• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).
		I часть. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег в рассыпную.
12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	II часть. Игровые упражнения. «Перебрось — поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». III часть. Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ

		I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).
13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м. Подвижная игра «Кот и мыши». III часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

14	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. • Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4 м.
15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см); ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. II часть. Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах). III часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».
16	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	I часть. Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили». III часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)
17	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние

прокатывании мяча друг другу. между обручами 0,25 м).

- Прокатывание мяча между предметами (4—5 шт.; расстояние между предметами 1 м).

18

Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.

II часть. *Игровые упражнения.* «Подбрось — поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки».

III часть. Ходьба в колонне по одному

19

Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

Основные виды движений

- Прокатывание мяча в прямом направлении.
 - Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.
- Подвижная игра «У медведя во бору».

III часть. Игра малой подвижности «Где спрятано?».

Основные виды движений

- Лазанье под дугу.

20

Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

- Прыжки на двух ногах через 4—5 линий.

- Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.

21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».
		III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».
		I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
		II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i>
22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	• Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками. • Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка. • Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Подвижная игра «Кот и мыши».
		III часть. Игра «Угадай, кто позвал?».
		<i>Основные виды движений</i>
23	Повторить лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	• Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх. • Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке.
24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, раз-	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе —

вивая ловкость и глазомер.

«как лошадки»; бег врассыпную (в чередовании).

II часть. *Игровые упражнения.* «Подбрось — поймай».
«Мяч в корзину».

III часть. Подвижная игра «Лошадки».

НОЯБРЬ

25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. Подвижная игра «Салки». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
26	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м. • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см).
27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень».

	упражнение в прыжках.	II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики».
		III часть. Ходьба в колонне по одному.
		I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба.
28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). • Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях). Подвижная игра «Самолеты».
		III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
		<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м. • Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.
29	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча.	
		I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.
30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».
		III часть. Ходьба в колонне по одному.

		I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.
31	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Броски мяча о землю и ловля двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры».
32	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	III часть. Ходьба в колонне по одному <i>Основные виды движений</i> • Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. • Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м). • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.
33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.
34	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке,	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; по сигналу остановиться и

развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

принять какую-либо позу.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

Основные виды движений

- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки.
- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед вниз (не прыгать).

Подвижная игра «Цветные автомобили».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце сделать шаг вперед вниз. Положение рук может быть раз личным — на пояс, в стороны, за голову.
- Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
- Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег враспынную.

II часть. Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты».

35

Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.

36

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

ДЕКАБРЬ

		I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.
37	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	II часть. Общеразвивающие упражнения с платочком. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. • Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). Подвижная игра «Лиса и куры». III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга). • Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. • Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.
38	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия	
39	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в	I часть. Ходьба в колонне по одному между

	умении действовать по сигналу воспитателя.	сооружениями из снега.
		II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит».
		III часть. Ходьба «змейкой» между снежками.
		I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную.
40	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. • Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности.
41	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки со скамейки (высота 25 см). • Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке (ширина 20 см).
42	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	I часть. Разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Пружинка» (поочередное поднятие ног и полуприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м). III часть. Игра «Веселые снежинки».
43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i>

		• Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу). • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
		III часть. И фа малой подвижности «Где спрятался зайка?».
		<i>Основные виды движений</i>
		• Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).
44	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	• Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «помедвежь». Дистанция 3-4 м. • Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.
		I часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом; катание на санках (по подгруппам).
45	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше?». «Снежная карусель». III часть. Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
		I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.
46	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. • Равновесие — ходьба по гимнастической

		скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. Подвижная игра «Птички и кошка». III часть. Ходьба в колонне по одному.
		<i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. • Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.
47	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии	I часть. Ходьба и легкий бег между постройками из снега.
48	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Петушки ходят». «По снежному валу». «Снайперы». III часть. Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
ЯНВАРЬ		
49	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании). II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2-2,5 м.

		• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвижная игра «Кролики».
		III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
		<i>Основные виды движений</i>
50	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	• Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. • Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. • Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.
51	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	I часть. Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. II часть. Игровые упражнения. «Снежинки-пушинки». «Кто дальше». III часть. Ходьба «змейкой» между предметами.
52	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу).

Подвижная игра «Найди себе пару».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

- Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.

53 Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.

- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м.

- Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.

54 Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках.

I часть. Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10—12 м). Упражнения на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.

II часть. *Игровые упражнения.* «Снежная карусель». «Прыжки к елке».

III часть. Катание друг друга на санках.

55 Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой.

Основные виды движений

- Отбивание мяча о пол.
- Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.

		Подвижная игра «Лошадки».
		III часть. Ходьба в колонне по одному.
		<i>Основные виды движений</i>
56	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.	• Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. • Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни (расстояние 3 м). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. • Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).
		I часть. Прыжки на двух ногах.
57	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность	II часть. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни — не задень».
		III часть. Катание друг друга на санках.
		I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.
		II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.
		<i>Основные виды движений</i>
58	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	• Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
		Подвижная игра «Автомобили».
		III часть. Ходьба в колонне по одному.
		<i>Основные виды движений</i>
59	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье шнур, в прыжках.	• Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). • Равновесие — ходьба по гимнастической

скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше.

- Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (4-5 штук; расстояние между предметами 0,5 м).

60 Повторить занятие 21.

ФЕВРАЛЬ

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстоянии между кеглями 2 шага); ходьба и бег враспынную.

II часть. Общеразвивающие упражнения.
Основные виды движений

61 Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.

- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая).

- Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см).

Подвижная игра «Котят и щенята».

III часть. Игра малой подвижности.

Основные виды движений

- Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.

62 Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.

- Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длины на шнур 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук.

- Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах

		(расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).
63	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	I часть. Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м). II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой между санками». «Добрось до кегли». III часть. Поочередное катание друг друга на санках.
64	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег врассыпную по всему залу. II часть. <i>Общеразвивающие упражнения на стульях.</i> <i>Основные виды движений</i> • Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
65	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях. • Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.
66	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	I часть. Игровое упражнение «Метелица». II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Покружись». «Кто дальше бросит».

		III часть. Катание друг друга на санках.
67	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя закреплять навык ползания на четвереньках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Перебрасывание мячей друг другу. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». III часть. Ходьба в колонне по одному. <i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.
68	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	I часть. Построение в две шеренги. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит снежок». «Найдем Снегурочку!». III часть. Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками.
69	Упражнять в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
70	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

		<i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Ходьба в колонне по одному. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вперед; подняться и пройти дальше, в конце шаг вперед вниз (не прыгать). • Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция 2 м). I часть. Ходьба по снежному валу (высота 6—10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти в конце, не прыгая. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Точно в цель». «Туннель». III часть. Игра «Найдем зайку».
71	Упражнять в ползании в прямом направлении, в прыжках.	
72	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	
МАРТ		
73	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. II часть. Общеразвивающие упражнения без

		предметов. <i>Основные виды движений.</i>
		• Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м). • Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).
		Подвижная игра «Перелет птиц».
		III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		<i>Основные виды движений</i>
74	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	• Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. • Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.
		I часть. Игровое упражнение «Ловишки».
75	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку». I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мячей через шнур.
76	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Подвижная игра «Бездомный заяц».
		III часть. Ходьба в колонне по одному.
77	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места.

	мяча	• Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол. • Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м).
78	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. II часть. Игровые упражнения. «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка». III часть. «Угадай, кто кричит?».
79	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прокатывание мяча между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра малой подвижности.
80	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке.	<i>Основные виды движений</i> • Прокатывание мячей между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.

		• Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голлове.
81	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	I часть. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между предметами (расстояние между предметами 30 см). II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра малой подвижности.
82	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». • Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. • Прыжки через 5—6 шнуров, положенных в линию. Подвижная игра «Охотник и зайцы». III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку». <i>Основные виды движений</i>
83	Упражнять лазанье по гимнастической стенке, в равновесии и прыжках.	• Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; спуск вниз. • Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах через шнуры.

84

Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании.

II часть. Игровые

упражнения. «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). «Ловкие ребята» (бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками).

АПРЕЛЬ

85

Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу пере ход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные виды движений

- Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.
- Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметам 40 см).

Подвижная игра «Пробеги тихо».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто поз вал».

Основные виды движений

- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.
- Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).

86

Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.

- Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

87	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании об-ручей; повторить упражнения с мячами.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кегли)». Подвижная игра «У медведя во бору».
88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. • Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, пере-ход на обычный шаг.
89	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет». • Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. • Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.
90	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ог-	I часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную.

	раниченной площади опоры.	II часть. Игровые упражнения. «По дорожке». «Не за день» (лазание под дугой). «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». III часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышка». I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков на дальность. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному. <i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. • Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Догони пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.
91	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	
92	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	
93	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.	

		I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу «Мышки!» ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. <i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Птички и кошка». III часть. Ходьба в колонне по одному. <i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке при ставном шаге, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. - Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 40 см).
94	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
95	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
96	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5—6 предметами, поставленными в линию; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени; бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Пробеги — задень». «Накинь кольцо». Подвижная игра «Догони пару». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
МАЙ		
97	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	I часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.

	уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Перестроение в три колонны.
		II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см). Подвижная игра «Котята и щенята».
		III часть. Игра малой подвижности. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову). • Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). • Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой».
98	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Достань до мяча». «Про беги — не задень». Подвижная игра «Совушка». III часть. Игра малой подвижности.
99	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места через шнур.
100	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	

		• Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Котята и щенята».
		III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
		<i>Основные виды движений</i>
101	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	• Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. • Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м). • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.
102	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности.
103	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i> • Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ — от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке на животе.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Основные виды движений

- | | | |
|-----|---|---|
| 104 | Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель. | <ul style="list-style-type: none">• Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.• Прыжки через короткую скакалку. |
| 105 | Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. | <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не урони». «Не за день». «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p> |
| 106 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприседе (не более 15 с), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на го лове, руки в стороны.• Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, про двигаясь вперед (дистанция 3 м). |

Подвижная игра «У медведя во бору».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

- 107 Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии.
- Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).
 - Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).

Основные виды движений

- 108 Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.
- I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.
- II часть.** *Игровые упражнения.* «Подбрось — поймай». «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты».
- III часть.** Игра «Угадай, кто позвал».