|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОД | Цели и задачи | дата | |
| п | ф |
| №1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. |  |  |
| №2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед. |  |  |
| №3 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча в парах, стоя на коленях. |  |  |
| №4 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча; учить ориентироваться в пространстве при ползании до обозначенного места |  |  |
| №5 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . |  |  |
| №6 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками, продолжать учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при прыжках . |  |  |
| №7 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |  |  |
| №8 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках. |  |  |
| №9 | 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. |  |  |
| №10 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре с предметом на голове; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. |  |  |
| №11 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. |  |  |
| №12 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч между предметами, развивая точность направления движения. |  |  |
| №13 | 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. |  |  |
| №14 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать умение энергично отталкиваться при прыжках на двух ногах; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; в лазанье под дугу. |  |  |
| №15 | 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. |  |  |
| №16 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; прокатывании мяча по ограниченной площади двумя руками. |  |  |
| №17 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, продвигаясь между предметами; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. |  |  |
| №18 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками несколько раз подряд. |  |  |
| №19 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча в парах, стоя на коленях. |  |  |
| №20 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча в парах двумя руками снизу. |  |  |
| №21 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени. |  |  |
| №22 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». |  |  |
| №23 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |  |  |
| №24 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени , развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, упражнять в прыжках. |  |  |
| №25 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. |  |  |
| №26 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. |  |  |
| №27 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами в парах. |  |  |
| №28 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; учить мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. |  |  |
| №29 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу; повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. |  |  |
| №30 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с перешагиван ем через предметы; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. |  |  |
| №31 | 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 и прыжки с продвижением. |  |  |
| №32 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на четвереньках; повторить упражнение в равновесии и прыжки с продвижением вперед. |  |  |
| №33 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. |  |  |
| №34 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; развивать глазомер при перебрасывании мяча в парах; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках с продвижением вперед. |  |  |
| №35 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; развивать ловкость в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. |  |  |
| №36 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; учить отбивать мяч о пол одной рукой несколько раз подряд; развивать ловкость в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. |  |  |
| №37 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом- отбивать о пол и ловить двумя руками. |  |  |
| №38 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять в прыжках через шнур. |  |  |
| №39 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, закреплять умение правильно подлезать под шнур. |  |  |
| №40 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком, закреплять умение правильно подлезать под шнур боком; упражнять в прыжках между предметами. |  |  |
| №41 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, ходьбе с перешагиванием через набивные мячи; повторить задание в прыжках через предметы. |  |  |
| №42 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках через шнур, положенный на пол. |  |  |
| №43 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |  |  |
| №44 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча в парах. Упражнять в равновесии. |  |  |
| №45 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на четвереньках. |  |  |
| №46 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ - от плеча); закреплять навык ползания на четвереньках, развивать ловкость в прыжках на двух ногах между предметами. |  |  |
| №47 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе с перешагиванием через предметы. |  |  |
| №48 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. |  |  |
| №49 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии между 4-5 предметами и прыжках через шнур справа и слева. |  |  |
| №50 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии по наклонной доске и прыжках через короткую скакалку. |  |  |
| №51 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. |  |  |
| №52 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; закреплять навык мягкого приземления и энергичного отталкивания в прыжках в длину с места. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча в парах. |  |  |
| №53 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с заданиями; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. |  |  |
| №54 | Упражнять в равновесии по повышенной опоре, развивать ориентацию в пространстве при ползании по прямой. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |  |  |
| №55 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. |  |  |
| №56 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках . |  |  |
| №57 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии с различными заданиями и прыжках через препятствие.. |  |  |
| №58 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Учить правильному исходному положению при метании одной рукой на дальность. |  |  |
| №59 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. |  |  |
| №60 | Закреплять умение перестраиваться в круг. Развивать ловкость в играх с мячом. Закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места и при метании мешочка одной рукой. |  |  |
| №61 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. |  |  |
| №62 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением, ползание на четвереньках. |  |  |
| №63 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость в играх с бегом. |  |  |
| №64 | Закреплять изученные ранее способы ходьбы и бега. Упражнять в равновесии по повышенной опоре и прыжках с продвижением вперед. |  |  |
| №65 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. |  |  |
| №66 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры с дополнительными заданиями; повторить прыжки в длину с места. |  |  |
| №67 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |  |  |
| №68 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках через короткую скакалку; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность одной рукой. |  |  |
| №69 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке на животе; повторить метание в вертикальную цель. |  |  |
| №70 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке с опорой на ладони и стопы; повторить метание в вертикальную цель. Продолжать учить прыгать через скакалку. |  |  |
| №71 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Закреплять навык энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках. |  |  |
| №72 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Закреплять умения влезать на гимнастическую стенку. |  |  |