***Конспекты физкультурных занятий подготовительная группа***

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь. Занятие 1. подготовительная группа 1неделя** | **Сентябрь. Занятие 2. подготовительная группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при броске мяча.  **Оборудование:** Гимнастическая скамейка, 6 – 8 штук шнуров, мяч  **Часть 1** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места.  **Часть 2**  ОРУ № 1 (без предметов)  **Основные движения:**  **1**. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ног к носку к другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.  **2.** Прыжки на двух ногах через шнуры (6 – 8 шнуров), расстояние между ними 40 см. повтор 3 – 4 раза.  **3.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м) по 12 – 15 раз.  **П.И «Ловишки»**  С помощью считалки выбирается водящий – ловишка и становится на середину зала. По сигналу педагога: «Раз! Два! Три! Лови!» все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого – либо и коснуться рукой. Тот кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2 – 3 игрока, выбирается другой ловишка. Повтор 3 раза  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при броске мяча.  **Оборудование:** Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мячи.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места  **Часть 2**  ОРУ № 1(без предметов )  **Основные движения:**  **1**. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, а не спрыгивать. Руки на пояс или за голову.  **2.** Прыжки на двух ногах через набивные мячи(5 – 6 мячей), расстояние между ними 40 см. повтор 3 – 4 раза.  **3.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м) по 12 – 15 раз.  **П.И «Ловишки»**  С помощью считалки выбирается водящий – ловишка и становится на середину зала. По сигналу педагога: «Раз! Два! Три! Лови!» все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого – либо и коснуться рукой. Тот кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2 – 3 игрока, выбирается другой ловишка. Повтор 3 раза.  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнении. |
| **Сентябрь. Занятие 3. подготовительная группа 2 неделя** | **Сентябрь. Занятие 4. подготовительная группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур не задевая его  **Оборудование:** Гимнастические палки по количеству детей, мяч, шнур, стойки  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанций. Перестроение в три колонны.  **Часть 2**  ОРУ № 2 (С флажками)  **Основные движения:**  **1**. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой вверх руки ребенка; 5 – 6 раз.  **2.** Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25 см) друг другу через шнур стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4 м);  **3.** Подлезание под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола и не задевая его. 3 – 4 раза подряд.  **П.И «Не оставайся на полу»**  Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площад­ке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ло­вишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры под-считывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Летает – не летает» | **Задачи:** Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур не задевая его  **Оборудование:** Гимнастические палки по количеству детей, мяч, шнур, стойки  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанций. Перестроение в три колонны  **Часть 2**  ОРУ № 2 ( С флажками )  **Основные движения:**  **1**. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6 – 8 м; расстояние между предметами 0.5 м. повтор 3 – 4 раза.  **2.** упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах, снизу, по сигналу педагога 10 – 12 раз.  **3.** Упражнение в ползании «крокодил». Перебирая руками по сигналу педагога, дети передвигаются вперед. На расстояние не более 3м.  **П.И «Не оставайся на полу»**  Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площад­ке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ло­вишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Тихо - громко» |
| **Сентябрь. Занятие 5. подготовительная группа 3 неделя** | **Сентябрь. Занятие 6. подготовительная группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке  **Оборудование:** Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, темп в умеренном темпе (до 60с), перестроение в три колонны  **Часть 2**  ОРУ № 3 (С малым мячом )  **Основные движения:**  **1**. Бросание малого мяча одной рукой вверх, ловля его двумя руками (10 – 15 раз подряд)  **2.** ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке: поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом, опуская развести руки в стороны  **П.И «Удочка».**  Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **Задачи:** Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке  **Оборудование:** Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, темп в умеренном темпе (до 60с), перестроение в три колонны  **Часть 2**  ОРУ № 3( С малым мячом)  **Основные движения:**  **1**. бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. (15 – 20 раз подряд). б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьи). Повтор 2-3 раза;  **2.** ходьба по гимнастической скамейке: на середине выполнять поворот, затем присесть, встать и пройти до конца скамейке  **П.И «Удочка».**  Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **Сентябрь. Занятие 7. подготовительная группа 4 неделя** | **Сентябрь. Занятие 8. подготовительная группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять  в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.  **Оборудование:** Гимнастическая скамейка, обручи, набивные мячи, гимнастические палки  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную  **Часть 2**  ОРУ № 4( С гимнастическими палками)  **Основные движения:**  **1**. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть. Хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше;  **3.** прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положены в шахматном порядке)  **П.И «Не попадись».**  На полу чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в кругу из круга. Водящий бегает в кругу, старается коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30 – 40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий. И игра продолжается  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять  в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.  **Оборудование:** Гимнастическая стенка, обручи, набивные мячи, шнуры  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную  **Часть 2**  ОРУ № 4 (С гимнастическими палками )  **Основные движения:**  **1**. Пролезание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком поочередно  **2.** Ходьба приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи  **3.** Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.  **П.И «Не попадись».**  На полу чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в кругу из круга. Водящий бегает в кругу, старается коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30 – 40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий. И игра продолжается  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Затейники» |
| **ОКТЯБРЬ. Занятие 1. подготовительная группа 1 неделя** | **ОКТЯБРЬ . Занятие 2. подготовительная группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча. Развивать ловкость в упражнении с мячом.  **Оборудование:** мяч, гимнастическая скамейка, шнуры, кубы.  **Часть 1.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, змейкой. Расстояние между предметами 0,5 м  **Часть 2**  ОРУ № 5 (без предметов )  **Основные движения:**  **1**. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше  **2.** Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Положенные по двум сторонам зала (6 – 8 шнуров)  **3.** Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками  **П.И «Перелет птиц».**  На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагаются различные пособия гимнастические скамейки, кубы и т.д. – это деревья. По сигналу педагога «Птицы улетают» дети, помахивая как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое – либо место. Педагог произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – птицы продолжают свой полет.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча. Развивать ловкость в упражнении с мячом  **Оборудование:** мяч, гимнастическая скамейка, шнуры  **Часть 1.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, змейкой. Расстояние между предметами 0,5 м  **Часть 2**  ОРУ № 5 (без предметов )  **Основные движения:**  **1**. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  **2.** Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева. 3 – 4 раза.  **3.**. Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах: один ребенок бросает мяч, другой ловит его руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2 – 2,5 м.  **П.И «Перелет птиц».**  На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагаются различные пособия гимнастические скамейки, кубы и т.д. – это деревья. По сигналу педагога «Птицы улетают» дети, помахивая как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое – либо место. Педагог произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – птицы продолжают свой полет.  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения |
| **ОКТЯБРЬ. Занятие 3. подготовительная группа 2 неделя** | **ОКТЯБРЬ. Занятие 4. подготовительная группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу педагога; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом  **Оборудование:** Кегли, мат, мяч, обручи, бруски, кубики, набивные мячи.  **Часть 1.** Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи)  **Часть 2** ОРУ № 6 ( С обручем )  **Основные движения:**  **1**. прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги (на мат или коврик);  **2.** Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант);  **3.** Переползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи) в прямом направлении (4 – 5 м)  **П.И «Не оставайся на полу»**  Выбирается водящий – ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу. Как только педагог произносит слово «Лови» - все убегают от ловишки, и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество  пойманных игроков и выбирают другого водящего  **Часть 3**  Игра «Эхо» | **Задачи:** Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу педагога; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом  **Оборудование:** Кегли, мат, мяч, обручи  **Часть 1.** Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи)  **Часть 2**  ОРУ № 6 ( С обручем )  **Основные движения:**  **1**. прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги (на мат или коврик);  **2.** Отбивание мяча одной рукой продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками  **3.** ) Переползание через обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком  **П.И «Не оставайся на полу»**  Выбирается водящий – ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу. Как только педагог произносит слово «Лови» - все убегают от ловишки, и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество  пойманных игроков и выбирают другого водящего  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **ОКТЯБРЬ. Занятие 5. подготовительная группа 3 неделя** | **ОКТЯБРЬ. Занятие 6. подготовительная группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры  **Оборудование:** мяч, гимнастическая скамейка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога высоко поднимая колени, руки на поясе; при этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны  **Часть 2**  ОРУ № 7 ( на гим скамейке )  **Основные движения:**  **1**. Ведения мяча по прямой (баскетбольный вариант)  **2.** Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков.  **3.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.  **П.И «Удочка».**  Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Летает не летает» | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  **Оборудование:** Скакалка на каждого ребенка, мяч, гимнастическая скамейка, кубики, мяч вес 1 кг, мешочек с песком  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога высоко поднимая колени, руки на поясе; при этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.  **Часть 2**  ОРУ № 7 (на гим. скамейке)  **Основные движения:**  **1**. Ведения мяча между предметами (6-8 кубиками, кеглями, расстояние между предметами 1 м).  **2.** Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0.5 – 1 кг). Дистанция 3 – 4 м. повторить 2 раза.  **3.** Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2 – 3 раза.  **П.И «Удочка».**  Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук. |
| **ОКТЯБРЬ. Занятие 7. подготовительная группа 4 неделя** | **ОКТЯБРЬ. Занятие 8. подготовительная группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.  **Оборудование:** Мячи по количеству детей, кубики, гимнастическая скамейка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога – смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. И так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала  **Часть 2**  ОРУ № 8 (**с мячом** )  **Основные движения:**  **1**. ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5м). повтор 5 раз  **2.** прыжки на правой и левой ноге между предметами (мячами, кубиками)  **3.** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.  **П.И «Удочка».**  Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.  **Оборудование:** Мячи по количеству детей, кубики  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога – смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. И так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.  **Часть 2**  ОРУ № 8 (**с мячом** )  **Основные движения:**  **1**. переползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – «Проползи – не урони»  **2.** прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции – прыжок в обруч  **3.** ходьба по рейке гимнастической скамейки, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч  **П.И «Удочка».**  Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **НОЯБРЬ. Занятие 1. подготовительная группа 1 неделя** | **ОКТЯБРЬ. Занятие 2. подготовительная группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом  **Оборудование:** Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей  **Часть 1.** Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное - в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.  **Часть 2**  ОРУ № 9 (без предметов )  **Основные движения:**  **1**. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу. Носки на канате, носки или середина стопы на канате  **2.** Прыжки на двух ногах через шнуры (6 – 8 раз) подряд без паузы (3 – 4 раза)  **3.** Эстафета «Мяч водящему  **П.И**  **Часть«Угадай, чей голосок»**  Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: «мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, а как скажем; «Скок – скок – скок», «Угадай, чей голосок». Слова «скок – скок – скок» произносит один ребенок (по указанию врача). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Затейники» | **Задачи:** Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом  **Оборудование:** Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей  **Часть 1.** Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное - в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.  **Часть 2**  ОРУ № 9 (без предметов )  **Основные движения:**  **1**. Ходьба по канату, боком, приставным шагом руки на поясе.  **2.** Прыжки на правой и левой ноге. Продвигаясь вперед вдоль каната.  **3.** «Попади в корзину» Броски в корзину двумя руками – баскетбольный вариант  **П.И «Угадай, чей голосок»**  Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: «мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, а как скажем; «Скок – скок – скок», «Угадай, чей голосок». Слова «скок – скок – скок» произносит один ребенок (по указанию врача). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **НОЯБРЬ . Занятие 3. подготовительная группа 2 неделя** | **НОЯБРЬ . Занятие 4. подготовительная группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;  Прыжки через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  **Оборудование:** Скакалка на каждого ребенка, обруч, мяч, гимнастическая скамейка, мешочки  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменениям направления движения по сигналу педагога; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).  **Часть 2**  ОРУ № 10 (С короткой скакалкой)  **Основные движения:**  **1**. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед;  **2.** ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;  **3.** броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ двумя руками из-за головы)  **П.И «Космонавты»**Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:*Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!*Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;  Прыжки через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  **Оборудование:** Скакалка на каждого ребенка, обруч, мяч, гимнастическая скамейка, мешочки  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).  **Часть 2**  ОРУ №10 ( короткой скакалкой)  **Основные движения:**  **1**. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед;  **2.** ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг);  **3.** ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг);  **П.И «Космонавты»**Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:*Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!*Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **НОЯБРЬ . Занятие 5. подготовительная группа 3 неделя** | **НОЯБРЬ . Занятие 6. подготовительная группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.  **Оборудование:** Дуга, кубики по числу детей, мячи.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному между кубиками (6-8 кубиков), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.  **Часть 2**  ОРУ № 11 ( С кубиками)  **Основные движения:**  **1**. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5 – 6 штук; расстояние между предметами 1м)  **2.** Лазанье под дугу. Педагог ставит дуги в две линии (по 3 – 4 дуги). Задание – подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края, затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами.  **3.** Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6-8 штук). Выполняется двумя колоннами.  **П.И «Перелет птиц»**  Площадка - это "море", лестница - "забор". Дети - "птички" перелетают через море (бегают в разных направлениях, Наследуя движения птиц). На звук "у - у - у!", который означает, что буря начинается, птицы быстро спасаются от бури (залазят на гимнастическую стену, высотой 2 м). Когда буря утихает, птицы вылетают (спускаются с лестницы) и снова начинают бегать по площадке. Игра повторяется.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Летает – не летает» | **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.  **Оборудование:** Мешочки, гимнастическая скамейка, обруч или корзина  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному между кубиками (6-8 кубиков), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.  **Часть 2**  ОРУ № 11 (С кубиком)  **Основные движения:**  **1**. метание мешочков в горизонтальную цель (обруч, корзина) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой.  **2.** ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, подтянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши;  **3.** равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  **П.И «Перелет птиц»**  Площадка - это "море", лестница - "забор". Дети - "птички" перелетают через море (бегают в разных направлениях, Наследуя движения птиц). На звук "у - у - у!", который означает, что буря начинается, птицы быстро спасаются от бури (залазят на гимнастическую стену, высотой 2 м). Когда буря утихает, птицы вылетают (спускаются с лестницы) и снова начинают бегать по площадке. Игра повторяется  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **НОЯБРЬ . Занятие 7. подготовительная группа 4 неделя** | **НОЯБРЬ . Занятие 8. подготовительная группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.  **Оборудование:** Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей  **Часть 1.** Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.  **Часть 2**  ОРУ № 5 (без предметов )  **Основные движения:**  **1**. лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали)  **2.** прыжка на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. Энергично отталкиваясь от пола.  **3.** ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.  **4.** бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.  **П.И «Космонавты»**Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают: *Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам .На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!*  Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.  **Оборудование:** Канат, шнур, мяч, обручи по числу детей  **Часть 1.** Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны  **Часть 2**  ОРУ № 5(без предметов )  **Основные движения:**  **1**. повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук)  **2.** равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20см), руки на пояс или за голову.  **3.** Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)  **П.И «Космонавты»**Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают: *Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!* Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Затейники» |
| **ДЕКАБРЬ . Занятие 1. подготовительная группа 1 неделя** | **ДЕКАБРЬ . Занятие 2. подготовительная группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным, шагом с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.  **Оборудование:** Малый мяч по количеству детей, 6 – 8 брусков, гимнастическая скамейка, мяч  **Часть 1.** Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным, шагом с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.  **Часть 2**  ОРУ №12 ( В парах)  **Основные движения:**  **1**. равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют.  **2.** прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала, выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повтор 3 раза).  **3.** Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. По 10-12 бросков.  **П.И «Хитрая лиса»**  На одной стороне площадки проводится линия – «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя, чем нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором: «Хитрая лиса где ты?». При этом все играющие смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро прыгает на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!».  **Часть 3** Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным, шагом с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.  **Оборудование:** Малый мяч по количеству детей, 6 – 8 брусков, гимнастическая скамейка, мяч  **Часть 1.** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пойти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.  **Часть 2**  ОРУ №12 (В парах )  **Основные движения:**  **1.** переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 – 2.5м) повтор 10 – 12 бросков  **2.** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пойти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.  **3**прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед. Повтор 2 – 3 раза.  **П.И П.И «Хитрая лиса»**  На одной стороне площадки проводится линия – «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя, чем нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором: «Хитрая лиса где ты?». При этом все играющие смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро прыгает на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!».  **Часть 3** Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук**.** |
| **ДЕКАБРЬ. Занятие 4. подготовительная группа 2 неделя** | **ДЕКАБРЬ . Занятие 3. подготовительная группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.  **Оборудование:** Мячи, бубен, короткий шнур, ленточки  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  **Часть 2**  ОРУ № 1 (без предметов )  **Основные движения:**  **1**. Прыжки на двух ногах между предметами, на правой и левой ноге поочередно. (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения)  **2.** Прокатывание мяча между предметами (5 – кубиков, расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончания прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.  **3.** Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.  **П.И** «Салки с ленточкой».  Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий – ловишка. По сигналу педагога «беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого – либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу педагога «Раз. Два, три – в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Эхо» | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.  **Оборудование:** Мячи, бубен, короткий шнур, ленточки  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  **Часть 2**  ОРУ №1 (без предметов )  **Основные движения:**  **1.**Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед  (расстояние 6 м)  **2.** Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»  **3.** Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2 – 3 раза)  **П.И Салки с ленточкой».**  Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий – ловишка. По сигналу педагога «беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого – либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу педагога «Раз. Два, три – в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Эхо» |
| **ДЕКАБРЬ . Занятие 5. подготовительная группа 3неделя** | **ДЕКАБРЬ . Занятие 6. подготовительная группа 3неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.  **Оборудование:** Малые мячи по количеству детей. Гимнастическая скамейка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу педагога (широкими свободными шагами и короткими, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.  **Часть 2**  ОРУ № 13 (С малым мячом )  **Основные движения:**  **1**. подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  **2.** ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2 – 3 раза)  **3.** равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги с носку другой, руки за голову или на пояс (2 – 3 раза)  **П.И «Попрыгунчики – воробышки»**  Педагог выкладывает на полу круг из веревки. Выбирается водящий – коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг из круга. Коршун бегает в круге и не дает воробышкам долга там находиться. Воробышек. До которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Педагог отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.  **Оборудование:** Малые мячи по количеству детей. Гимнастическая скамейка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу педагога (широкими свободными шагами и короткими, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.  **Часть 2**  ОРУ № 13 (С малым мячом )  **Основные движения:**  **1**. перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). способ выполнения по выбору детей.  **2.** ползание на четвереньках опорой на ладони и колени между предметами (голову не отпускать).  **3.** прыжки со скамейки на мат (выполняется по подгруппам)  **П.И «Попрыгунчики – воробышки»**  Педагог выкладывает на полу круг из веревки. Выбирается водящий – коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг из круга. Коршун бегает в круге и не дает воробышкам долга там находиться. Воробышек. До которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Педагог отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **ДЕКАБРЬ . Занятие 7. подготовительная группа 4 неделя** | **ДЕКАБРЬ . Занятие 8. подготовительная группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.  **Оборудование:** Гимнастическая скамейка, мешочки  **Часть 1.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал педагога «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения  **Часть 2**  ОРУ №14 ( без предметов )  **Основные движения:**  **1**. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Выполняется поточным способом 2 – 3 раза  **2.** ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Выполняется поточным способом 2 – 3 раза  **3.** прыжки на двух ногах с мешочком. Зажатым между колен.  **П.И «Хитрая лиса»**  Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса. **Правило:** Лиса не должна выдавать себя. **Усложнение:** Можно выбрать 2 – 3 лисы.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Эхо» | **Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.  **Оборудование:** Гимнастическая скамейка, мешочки  **Часть 1.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал педагога «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.  **Часть 2**  ОРУ №14 (без предметов )  **Основные движения:**  **1**. лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.  **2.** равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).  **3.** прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м). выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.  **П.И «Хитрая лиса»**  Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса. **Правило:** Лиса не должна выдавать себя. **Усложнение:** Можно выбрать 2 – 3 лисы.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **ЯНВАРЬ. Занятие 1. подготовительная группа 2неделя** | **ЯНВАРЬ . Занятие 2. подготовительная группа 2неделя** |
| ***С 01. января по 10 января детский сад не работает***  **Задачи:** Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  **Оборудование:** Гимнастическая скамейка, мяч, кубики по числу детей.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задание для рук – за голову. На пояс. Вверх; ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 15 (С палкой)  **Основные движения:**  **1**. прыжки в длину с места (на мат)  **2.** Поймай мяч!» дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если это ему удается. То дети меняются ролями.  **ПИ «Совушка».**  Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.  По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.  Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.  Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Эхо» | ***С 01. января по 10 января детский сад не работает***  **Задачи:** Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  **Оборудование:** Гимнастическая скамейка, мяч, кубики по числу детей.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задание для рук – за голову. На пояс. Вверх; ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 15(С палкой)  **Основные движения:**  **1**. прыжки в длину с места (на мат)  **2.** «Поймай мяч!» дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если это ему удается. То дети меняются ролями.  **3.** ) ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5 – 6 м.  **П.И «Совушка».**  Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.  По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.  Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.  Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **ЯНВАРЬ . Занятие 3. подготовительная группа 3 неделя** | **ЯНВАРЬ . Занятие 4. подготовительная группа 3неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  **Оборудование:** Кубики.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному. По команде педагога выполняя задание для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную  **Часть 2**  ОРУ № 16 ( с кубиком)  **Основные движения:**  **1**. прыжки в длину с места на мат  **2.** «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями.  **3.** ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5 – 6 м.  **ПИ «Совушка».**  Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.  По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.  Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.  Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  **Оборудование:** Кубики, гимнастическая скамейка, мяч, мешочки с песком.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному. По команде педагога выполняя задание для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную  **Часть 2**  ОРУ 16 ( с кубиком)  **Основные движения:**  **1**. прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей)  **2.** бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопками в ладоши (или с другими дополнительным заданием – приседание, поворот кругом и т.д.)  **3.** ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  **ПИ«Совушка».**  Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.  По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.  Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.  Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **ЯНВАРЬ . Занятие 5. подготовительная группа 4 неделя** | **ЯНВАРЬ . Занятие 6. подготовительная группа 4неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.  **Оборудование: с**какалки по кол-ву детей, мячи по кол-ву детей, кубики, гимнастическая скамейка, шнур.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6 – 8 шнуров, расстояние между ними 70 – 80 см). задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.  **Часть 2**  ОРУ №17 ( со скакалкой )  **Основные движения:**  **1**. подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза. Сериями по 10 – 12 раз подряд)  **2.** Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд)  **3.** Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага)  **ПИ «Удочка»**  Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков  **Часть 3**  Ходьба в умеренном темпе между постройками. | **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.  **Оборудование:** Малые мячи по количеству детей, скакалки по кол-ву детей, кубики, гимнастическая скамейка, шнур  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6 – 8 шну  ров, расстояние между ними 70 – 80 см). задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.  **Часть 2**  ОРУ №17 ( со скакалкой )  **Основные движения:**  **1**. переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз.**2.** ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м). затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. повторить 2 раза.  **3.** Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5 – 6 шт), расстояние между предметами 0,5 м, руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.  **ПИ « Удочка»**  Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2—3 круг, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков  **Часть 3**  Ходьба в умеренном темпе между постройками. |
| **ФЕВРАЛЬ . Занятие 1. подготовительная группа 1неделя** | **ФЕВРАЛЬ . Занятие 2. подготовительная группа 1неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.  **Оборудование:** Обручи по количеству детей, короткие шнуры, гимнастическая скамейка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал педагога «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колоне по одному до следующего сигнала.  **Часть 2**  ОРУ № 18 (обручем )  **Основные движения:**  **1**. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивая через набивные мячи (4 – 5 шт – расстояние между мячами два шага ребенка).  **2.** Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловя двумя руками.  **3.** Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.  **ПИ«Ключи»**  Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к… (называет одного из детей), постучи!». В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим  **Часть 3** Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Обручи по количеству детей, короткие шнуры, гимнастическая скамейка  **Оборудование:** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал педагога «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колоне по одному до следующего сигнала.  **Часть 2** ОРУ № 18 (с обручем )  **Основные движения:**  **1**. равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2 – 3 раза)  **2.** прыжки между предметами (кубики. мячи. кегли) на правой, затем на левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне зала – на левой) 2 раза.  **3.** Играющие образуют круги по 4 – 5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу педагога водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает высоко его над головой. Педагог объявляет команду – победителя.  **ПИ«Ключи»**  Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к… (называет одного из детей), постучи!». В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим **Часть 3** Ходьба в колоне по одному. |
| **ФЕВРАЛЬ . Занятие 3. подготовительная группа 2неделя** | **ФЕВРАЛЬ . Занятие 4. подготовительная группа 2неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).  **Оборудование:** Обруч, гимнастические палки по числу детей  **Часть 1.** Ходьба в колоне по одному, по сигналу педагога ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 4( с гим. палкой )  **Основные движения:**  **1**. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  **2.** переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. Двумя руками от груди (баскетбольный вариант)  **3.** Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком  **ПИ «Не оставайся на полу»**  Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площад­ке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ло­вишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).  **Оборудование:** Обруч, гимнастические палки по числу детей  **Часть 1.** Ходьба в колоне по одному, по сигналу педагога ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 4 ( с гим. палкой)  **Основные движения:**  **1**. Прыжки – на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге. Используя энергичный взмах рук (2 раза)  **2.** ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи – 5 – 6 шт) 2 раза.  **3.** переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение  **ПИ «Не оставайся на полу»**  Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площад­ке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» —все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ло­вишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **ФЕВРАЛЬ . Занятие 5. подготовительная группа 3 неделя** | **ФЕВРАЛЬ . Занятие 6. подготовительная группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу со меной темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку;  **Оборудование:** Гимнастическая стенка, мешочки с песком для метания, бубен, мячи. обручи  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три  **Часть 2** ОРУ № 9 ( без предметов )  **Основные движения:**  **1**. лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку; большой палец вниз, остальные сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая – занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу педагога, дети меняются местами.  **2.** равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза)  **3.** «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2 – 2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат по 3 мешочка)  **ПИ Не попадись»**(с прыжками)Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком – мешочком с песком. Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Ребята перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадется на удочку», т.е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Попавшийся водит. Игра продолжается  **Часть 3** Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Повторить ходьбу со меной темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания..  **Оборудование:** Гимнастическая стенка, мешочки с песком для метания, бубен, мячи.. Набивные мячи  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу.  На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.  **Часть 2** ОРУ № 9 (без предметов)  **Основные движения:**  **1**. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторя группа в это время занимается с мячом: дети распределяются парами и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу педагога дети меняются заданиями.  **2.** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии 2 шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Страховка педагога – обязательна!  **3.** метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.  **ПИНе попадись»**(с прыжками)Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком – мешочком с песком. Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Ребята перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадется на удочку», т.е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Попавшийся водит. Игра продолжается  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **ФЕВРАЛЬ . Занятие 7. подготовительная группа 4 неделя** | **ФЕВРАЛЬ . Занятие 8. подготовительная группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  **Оборудование:** Мяч большого диаметра по числу детей, кубики, обручи, гимнастическая скамейка, 5 – 6 набивных мячей.  **Часть 1.** Построение в шеренгу. Проверка осанки. Равнение. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании)  **Часть 2**  ОРУ №19( с бол. мячом )  **Основные движения:**  **1**. ползанием на четвереньках между предметами. Не задевая их.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.  **3.** прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.  Вдоль стен по двум сторонам зала лежат предметы (5 – 6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). выполняется двумя колоннами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колонами. Страховка педагога обязательна  **ПИ«Жмурки»**  Водящий стоит в центре площадки с завязанными глазами (а). Его несколько раз поворачивают на месте, чтобы он потерял ориентацию (б). Затем водящий пытается поймать и осалить одного из игроков. Игроки пытаются ввести в заблуждение водящего, бегая вокруг него и создавая шум (в). Осаленный участник должен оставаться на месте (г). В игре на открытом воздухе осаленный меняется ролями с водящим.  В помещении водящий должен узнать игрока, кос­нувшись его лица.  Если это удается, он уступает роль водящего иг­року. Если нет, остается водящим, пока не осалит и не узнает одного из игроков.  **Часть 3** Игра «Угадай, чей голосок?» *Водящий* отходит в сторону, пока играющие договариваются, кто будет подавать голос. Затем водящий встает в круг и закрывает глаза. Играющие идут по кругу со словами: «*Мы собрались дружно в круг, повернулись разом вдруг, а как скажем «Скок, скок, скок»* (эти слова произносит один человек), *отгадай, чей голосок*». Водящий открывает глаза и отгадывает, кто из ребят сказал «*Скок, скок, скок*». Если это ему удается, он меняется с говорившим местами. Можно дать водящему три попытки. Если он все же не угадывает, игра начинается сначала. | **Задачи:**. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  **Оборудование:** Мяч большого диаметра по числу детей, кубики, обручи, гимнастическая скамейка, 5 – 6 набивных мячей.  **Часть 1.** Построение в шеренгу. Проверка осанки. Равнение. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании  **Часть 2**  ОРУ № 19 ( с бол. мячом )  **Основные движения:**  **1**. лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет  **2.** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  **3.** эстафета с мячом «Передал – садись»  **ПИ«Жмурки»**  Водящий стоит в центре площадки с завязанными глазами (а). Его несколько раз поворачивают на месте, чтобы он потерял ориентацию (б). Затем водящий пытается поймать и осалить одного из игроков. Игроки пытаются ввести в заблуждение водящего, бегая вокруг него и создавая шум (в). Осаленный участник должен оставаться на месте (г). В игре на открытом воздухе осаленный меняется ролями с водящим.  В помещении водящий должен узнать игрока, кос­нувшись его лица.  Если это удается, он уступает роль водящего иг­року. Если нет, остается водящим, пока не осалит и не узнает одного из игроков.  **Часть 3** Игра «Угадай, чей голосок?» *Водящий* отходит в сторону, пока играющие договариваются, кто будет подавать голос. Затем водящий встает в круг и закрывает глаза. Играющие идут по кругу со словами: «*Мы собрались дружно в круг, повернулись разом вдруг, а как скажем «Скок, скок, скок»* (эти слова произносит один человек), *отгадай, чей голосок*». Водящий открывает глаза и отгадывает, кто из ребят сказал «*Скок, скок, скок*». Если это ему удается, он меняется с говорившим местами. Можно дать водящему три попытки. Если он все же не угадывает, игра начинается сначала. |
| **МАРТ . Занятие 1. подготовительная группа 1неделя** | **МАРТ. Занятие 2. подготовительная группа 1неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  **Оборудование:** Мяч. Кегли, малые мячи по количеству детей, кубики  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); главное – сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №20 ( С малым мячом)  **Основные движения:**  **1**. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Одна группа выполняет упражнение в равновесии, вторая – упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками).  **2.** прыжки. Выполняется шеренгами. Задание передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). поворот кругом и сделать 2 – 3 шага назад от линии финиша (2 раза).  **3.** эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога, игрок ударяет мячом о пол, ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее.  **ПИ«Ключи»**  Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к… (называет одного из детей), постучи!». В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом  **Оборудование:** Мяч. Кегли, малые мячи по количеству детей, кубики  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); главное – сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №20 (С малым мячом)  **Основные движения:**  **1**. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.  **2.** прыжки на правой и левой ноге. Продвигаясь вперед (2 прыжка на правой, 2 прыжка на левой ноге). 2 – 3 раза.  **3.** эстафета с мячом дети занимают и.п. – стоя на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку. В одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону)  **ПИ«Ключи»**  Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к… (называет одного из детей), постучи!». В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **МАРТ. Занятие 3. подготовительная группа 2 неделя** | **МАРТ . Занятие 4. подготовительная группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.  **Оборудование:** Флажки по количеству детей, скакалки, сетка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 21(С флажками )  **Основные движения:**  **1**. прыжки, через короткую скакалку продвигаясь вперед.  **2.** перебрасывания мяча через сетку двумя руками ловля его после отскока от пола  **3.** ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться в «комочек»)  Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.  Педагог ставит две стойки натягивает сетку на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание  **ПИ«Затейники»**  По считалке выбирают затейника. Взявшись за руки, все другие участники, движутся по кругу и пропевают: *Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте, скажем дружно  Потом делаем... вот так.* После слов "Стой на месте" ребята останавливаются, разнимают руки и ждут движения затейника. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют его. После двух-трех повторений игры затейник назначает себе замену. Каждый последующий затейник придумывает для показа что-нибудь новенькое.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.  **Оборудование:** Флажки по количеству детей, скакалки, шнур, гимнастическая скамейка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 21 (С флажками)  **Основные движения:**  **1**. прыжки, через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). по одной стороне дети прыгают на правой ноге, на другой стороне зала – прыгают на левой ноге (2 – 3 раза).  **2.** перебрасывания мяча большого диаметра в парах; способ по выбору детей.  **3.** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), по медвежьи – 2 раза  **ПИ«Затейники»**  По считалке выбирают затейника. Взявшись за руки, все другие участники, движутся по кругу и пропевают: *Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте, скажем дружно  Потом делаем... вот так.* После слов "Стой на месте" ребята останавливаются, разнимают руки и ждут движения затейника. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют его. После двух-трех повторений игры затейник назначает себе замену. Каждый последующий затейник придумывает для показа что-нибудь новенькое.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **МАРТ . Занятие 5. подготовительная группа 3неделя** | **МАРТ. Занятие 6. подготовительная группа 3неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  **Оборудование:** Гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамейка. мешочки  **Часть 1.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  **Часть 2**  ОРУ № 22 (с гим. палкой)  **Основные движения:**  **1**. метание мешочков в горизонтальную цель  **2.**Ползание в прямом направлении на четвереньках (Кто быстрее)  **3.** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Руки свободно балансируют (или руки на поясе).  Упражнение в метании выполняется группами  **ПИ«Волк во рву»**  Для игры понадобится две параллельные линии (кладут веревки) на расстоянии 1-1,5 метра друг от друга, между этими линиями будет ров. Во рву сидит водящий – волк. Участники игры встают на одной из сторон рва. По сигналу водящего участники перепрыгивают через ров. Волк в это время их старается поймать, но изо рва он выходить не может. Все те, кто наступит в ров или кого поймает волк, становятся помощниками волка и стараются поймать остальных участников.  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз. | **Задачи:** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  **Оборудование:** Гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамейка. мешочки  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприсяде, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 22 ( гим.палкой))  **Основные движения:**  **1**. метание мешочков в горизонтальную цель  **2.** ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.  **3.** равновесие – ходьба между предметами (6 – 8 штук; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.  **ПИ«Волк во рву»**  Для игры понадобится две параллельные линии (кладут веревки) на расстоянии 1-1,5 метра друг от друга, между этими линиями будет ров. Во рву сидит водящий – волк. Участники игры встают на одной из сторон рва. По сигналу водящего участники перепрыгивают через ров. Волк в это время их старается поймать, но изо рва он выходить не может. Все те, кто наступит в ров или кого поймает волк, становятся помощниками волка и стараются поймать остальных участников.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **МАРТ. Занятие 7. подготовительная группа 4 неделя** | **МАРТ. Занятие 8. подготовительная группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  **Оборудование:** Гимнастическая стенка, набивные мячи  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.  **Часть 2**  ОРУ № 29( без предмета )  **Основные движения:**  **1**. лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза)  **2.** равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2 – 3 раза)  **3.** прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, кегли) расстояние между предметами 40 см.  **ПИ Совушка».**  Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.  По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.  Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.  Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.  **Часть 3**  Игра малой подвижности по выбору детей. | **Задачи:** Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  **Оборудование:** Гимнастическая стенка, набивные мячи, скакалки  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.  **Часть 2**  ОРУ № 29 ( без предметов )  **Основные движения:**  **1**. лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см)  **2.** передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге»  **3.** прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  **ПИ Совушка».**  Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.  По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.  Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.  Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.  **Часть 3**  Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **АПРЕЛЬ. Занятие 1. подготовительная группа 1неделя** | **АПРЕЛЬ . Занятие 2. . подготовительная группа 1неделя** |
| **Задачи:** Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.  **Оборудование:** Мячи, кубики на два меньше по количеству детей, малые мячи  **Часть 1. Игра «Быстро возьми»**  Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (кубиков на 2 меньше по количеству человек); бег; переход на ходьбу. Педагог говорит: «Быстро возьми». Каждый ребенок должен взять кубик. Тот кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3 – 4 раза.  **Часть 2**  ОРУ № 23 (С малыми мячами)  **Основные движения:**  **1**. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч пред собой и за спиной.  **2.** прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.  **3.** переброска мячей в шеренгах.  Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Пройти по скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе. Хорошую осанку.  **ПИ «Хитрая лиса»**  На одной стороне площадки проводится линия – «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя, чем нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором: «Хитрая лиса где ты?». При этом все играющие смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро прыгает на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!».  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.  **Оборудование:** Мячи, кубики на два меньше по количеству детей, малые мячи, скакалка, мешочки  **Часть 1.** Игра  «Быстро возьми»  Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (кубиков на 2 меньше по количеству человек); бег; переход на ходьбу. Педагог говорит: «Быстро возьми». Каждый ребенок должен взять кубик. Тот кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3 – 4 раза.  **Часть 2**  ОРУ №23 ( С малыми мячами )  **Основные движения:**  **1**. ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.  **2.** прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед  **3.** переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей)  **ПИ «Хитрая лиса»**  На одной стороне площадки проводится линия – «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя, чем нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором: «Хитрая лиса где ты?». При этом все играющие смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро прыгает на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!».  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **АПРЕЛЬ . Занятие 3. . подготовительная группа 2неделя** | **АПРЕЛЬ . Занятие 4. . подготовительная группа 2неделя** |
| **Задачи:** Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.  **Оборудование:** Обручи по количеству детей, мячи  **Часть 1.** Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №24( С обручами)  **Основные движения:**  **1**. прыжки в длину с разбега  **2.** броски мяча друг другу в парах  **3.** ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».  Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами. Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча.  **ПИ«Мышеловка»**Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.Оба хором говорят: Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!  Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному | **Задачи:** Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.  **Оборудование:** Обручи по количеству детей, мячи, шнур, мат  **Часть 1.** Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №24( С обручами )  **Основные движения:**  **1**. прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).  **2.** эстафета с мячом «Передал – садись»  **3.** лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.  **ПИ«Мышеловка»**Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.Оба хором говорят: Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!  Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **АПРЕЛЬ . Занятие 5. подготовительная группа 3 неделя** | **АПРЕЛЬ . Занятие 6 . подготовительная группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.  **Оборудование:** Мешочки, кубик  **Часть 1**. Перестроение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную  **Часть 2**  ОРУ №25 ( без предметов)  **Основные движения:**  **1**. метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». Метание мешочков как можно дальше способом от плеча  **2.** ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  **3.** ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.  **4.** прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (Кто быстрее до предмета?). прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик.  **ПИ«Затейники»**  По считалке выбирают затейника. Взявшись за руки, все другие участники, движутся по кругу и пропевают: Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте, скажем дружно  Потом делаем... вот так. После слов "Стой на месте" ребята останавливаются, разнимают руки и ждут движения затейника. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют его. После двух-трех повторений игры затейник назначает себе замену. Каждый последующий затейник придумывает для показа что-нибудь новенькое.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.  **Оборудование:** Мешочки, кубики, скакалки  **Часть 1.** Перестроение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную  **Часть 2**  ОРУ №25( без предметов )  **Основные движения:**  **1**. метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». Метание мешочков как можно дальше способом от плеча  **2.** ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1м)  **3.** прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей)  **ПИ «Затейники»**  По считалке выбирают затейника. Взявшись за руки, все другие участники, движутся по кругу и пропевают: Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте, скажем дружно  Потом делаем... вот так. После слов "Стой на месте" ребята останавливаются, разнимают руки и ждут движения затейника. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют его. После двух-трех повторений игры затейник назначает себе замену. Каждый последующий затейник придумывает для показа что-нибудь новенькое.  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **АПРЕЛЬ . Занятие 7. подготовительная группа 4 неделя** | **АПРЕЛЬ . Занятие 8. подготовительная группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.  **Оборудование:** Гимнастические скамейки, кубики. Мячи, мешочки  **Часть 1.** Игровое задание  **«По местам».** Играющие делятся на 3 – 4 команды (по 5 – 6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга свой кубик. Задание: запомнить свой цвет и место в кругу. Повтор 2 – 3 раза.  **Часть 2**  ОРУ № 26 (на гим. скамейках )  **Основные движения:**  **1**. бросание мяча в шеренгах  **2.** прыжки в длину с разбега  **3.** равновесие – ходьба на носочках между предметами с мешочком на голове. 5-6 предметов, расстояние между предметами 40 см.  **ПИ«Салки с ленточкой»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.  **Оборудование:** Гимнастические скамейки, кубики. Мячи, мешочки  **Часть 1.** Игровое задание  «По местам». Играющие делятся на 3 – 4 команды (по 5 – 6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга свой кубик. Задание: запомнить свой цвет и место в кругу. Повтор 2 – 3 раза.  **Часть 2**  ОРУ №26 ( на гим. скамейках)  **Основные движения:**  **1**. прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров); шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повтор 2 – 3 раза.  **2.** переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); и.п. ног – стойка ноги на ширине плеч.  **3.** игровое упражнение с бегом «Догони пару»  **ПИ «Салки с ленточкой»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **МАЙ . Занятие 1. подготовительная группа 1 неделя** | **МАЙ. Занятие 2. подготовительная группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.  **Оборудование:** Мячи, обручи по количеству детей, малые мячи  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №27 ( с обручем )  **Основные движения:**  **1**. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки не прыгая, сойти.  **2.** прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10м).  **3.** броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.  **ПИ«Совушка».**  Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.  По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.  Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.  Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Великаны и гномы» | **Задачи:** Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.  **Оборудование:** Мячи, обручи по количеству детей, малые мячи  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.  **Часть 2** ОРУ №27 ( с обручем )  **Основные движения:**  **1**. ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка педагога обязательна.  **2.** броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке.  **3.** Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами «Кто быстрее?»  **ПИ «Совушка».**  Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.  По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.  Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.  Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **МАЙ. Занятие 3. подготовительная группа 2 неделя** | **МАЙ. Занятие 4. подготовительная группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения. В прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  **Оборудование:** Скакалки, мячи по количеству детей  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 28 ( с мячом)  **Основные движения:**  **1**. Прыжки в длину с места  **2.** ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6 – 10м).  **3.** пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3 – 4 раза)  **ПИ «Горелки»**  Играющие образуют пары и становятся вереницей. Впереди на два шага «горящий» («горелыцик», «горюн» в пр.) — тот, кто водит. Ему строго запрещено оглядываться назад и осматриваться. Играющие поют — выкрикивают: Гори, гори ясно,Чтобы не погасло. Стой подоле —Гляди в поле. Едут там трубачиДа едят калачи. Погляди на небо — Звезды горят, Журавли кричат — Гу, гу, гу, убегу. Раз, два, не воронь. Беги, как огонь. **«Горящий» должен взглянуть на небо, а между тем задняя пара разъединяется и бежит — один по одну сторону вереницы пар, а другом — по другую, стараясь соединиться снова впереди «горящего».** Если это паре удается, то «горящий» продолжает водить, если — нет и «горящий» ловит кого-нибудь, то оставшийся без пары водит — становится новым «горящим». Новая пара теперь занимает место сразу непосредственно за новым «горящим» — и игра продолжается дальше.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «летает – не летает» | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения. В прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  **Оборудование:** Скакалки, мячи по количеству детей  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №28 ( с мячом )  **Основные движения:**  **1**. Прыжки в длину с разбега.  **2.** метание мешочков в вертикальную цель  **3.** равновесие – ходьба между предметами с мешочком га голове.  **ПИ «Горелки»**  Играющие образуют пары и становятся вереницей. Впереди на два шага «горящий» («горелыцик», «горюн» в пр.) — тот, кто водит. Ему строго запрещено оглядываться назад и осматриваться. Играющие поют — выкрикивают: Гори, гори ясно,Чтобы не погасло. Стой подоле —Гляди в поле. Едут там трубачиДа едят калачи. Погляди на небо — Звезды горят, Журавли кричат — Гу, гу, гу, убегу. Раз, два, не воронь. Беги, как огонь. **«Горящий» должен взглянуть на небо, а между тем задняя пара разъединяется и бежит — один по одну сторону вереницы пар, а другом — по другую, стараясь соединиться снова впереди «горящего».** Если это паре удается, то «горящий» продолжает водить, если — нет и «горящий» ловит кого-нибудь, то оставшийся без пары водит — становится новым «горящим». Новая пара теперь занимает место сразу непосредственно за новым «горящим» — и игра продолжается дальше.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «летает – не летает» |
| **МАЙ. Занятие 5. подготовительная группа 3 неделя** | **МАЙ. Занятие 6. подготовительная группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии  **Оборудование:** мешочки, Гимнастическая скамейка. Веревка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба по кругу. Бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №29 (без предметов )  **Основные движения:**  **1**. метание мешочков на дальность  **2.** равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Руки за голову.  **3.** ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – 2 раза  **ПИ«Золотые ворота»** Играющие делятся на равные команды. Одна команда образует круг, ее игроки берутся за руки и поднимают их вверх. Между игроками должна быть достаточная дистанция, чтобы между ними мог пройти человек, хотя бы согнувшись. Другая команда начинает движение, обходя по очереди каждого игрока первой команды и каждый раз проходя через ворота, образованные руками игроков первой команды. Игроки второй команды держатся за руки, расцеплять которые нельзя! Итак, вторая команда оказывается то в круге, то за его пределами. Первая команда в течение игры говорит: Золотые ворота Пропускают не всегда. Первый – разрешается, Второй раз запрещается, А на третий раз Не пропустим вас! На последнем слове команда резко опускает руки. Если кто-то из второй команды оказался внутри, он уходит из цепочки и встает в центре круга. Естественно, вторые играющие стараются на последнем слове быть вне круга, но не всегда удается. Усложнить игру можно тем, что игроки первой команды говорят свои слова одними губами, внимательно глядя друг на друга, и неожиданно опускают руки. Когда во второй команде остается один человек, он признается  **Часть 3** Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.  **Оборудование:** мешочки, Гимнастическая скамейка. Веревка  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба по кругу. Бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 29 ( без предметов) **Основные движения:**  **1**. метание мешочков на дальность правой и левой рукой «Кто дальше бросит».  **2.** лазанье под шнур прямо и боком. Не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек».  **3.** равновесие между предметами на носках с мешочком на голове.  **Золотые ворота»** Играющие делятся на равные команды. Одна команда образует круг, ее игроки берутся за руки и поднимают их вверх. Между игроками должна быть достаточная дистанция, чтобы между ними мог пройти человек, хотя бы согнувшись. Другая команда начинает движение, обходя по очереди каждого игрока первой команды и каждый раз проходя через ворота, образованные руками игроков первой команды. Игроки второй команды держатся за руки, расцеплять которые нельзя! Итак, вторая команда оказывается то в круге, то за его пределами. Первая команда в течение игры говорит: Золотые ворота Пропускают не всегда. Первый – разрешается, Второй раз запрещается, А на третий раз Не пропустим вас! На последнем слове команда резко опускает руки. Если кто-то из второй команды оказался внутри, он уходит из цепочки и встает в центре круга. Естественно, вторые играющие стараются на последнем слове быть вне круга, но не всегда удается. Усложнить игру можно тем, что игроки первой команды говорят свои слова одними губами, внимательно глядя друг на друга, и неожиданно опускают руки. Когда во второй команде остается один человек, он признается  **Часть 3** Ходьба в колоне по одному. |
| **МАЙ. Занятие 7. подготовительная группа 4 неделя** | **МАЙ. Занятие 8. подготовительная группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. В прыжках.  **Оборудование:** Гимнастическая стенка, гимнастические палки по числу детей, кубики, кегли  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, несколько секунд побыть в этой позе; ходьба на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом. Руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 30 ( гим. палками)  **Основные движения:**  **1**. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз  **2.** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии 2 шагов ребенка (руки за головой или на поясе)  **3.** прыжки на двух ногах между кеглями (5 – 6 штук, расстояние между кеглями 40 см)  **ПИ«Охотники и утки»**  Дети делятся на две команды – охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч, стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся, мяч, выбывает из игры. Когда большинство уток будут осалены, команды меняются  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. В прыжках.  **Оборудование:** Гимнастическая стенка, гимнастические палки по числу детей, кубики, кегли  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, несколько секунд побыть в этой позе; ходьба на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом. Руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №30 ( гим. палки )  **Основные движения:**  **1**. прыжки между предметами на правой и левой ноге (2 – 3 раза)  **2.** ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьи» 2 раза..  **3.** равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии 2 шагов ребенка)  **ПИ«Не оставайся на полу»**  Выбирается водящий – ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу. Как только педагог произносит слово «Лови» - все убегают от ловишки, и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество  пойманных игроков и выбирают другого водящего.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «летает – не летает» |