|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** ***Занятие 1 - 2*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному, построение в три колонны.**2 часть. ОРУ комплекс № 1****ОВД** **1. 1.** Ходьба и бег между двумя линиями, руки на поясе (ш15 см, д 3 м). **1. 2.** Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). **2. 2.** Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.***Подвижная игра № 13 «Найди себе пару» с платочком*****3 часть.** Ходьба в колонне по 1, помахивая платочком над головой. | **Сентябрь** ***Занятие 4 - 5*****Задачи.** Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.**2 часть. ОРУ Комплекс № 2****ОВД****4. 1.** Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).**4. 2.** Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).**5. 3.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).**Подвижная игра № 12 «Самолеты».****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Сентябрь** ***3анятне 6 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.**2 часть. Игровые упражнения.****«Прокати обруч».** Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу». По команде воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу. Можно предложить ребятам разбиться на пары и прокатывать обруч друг другу. Воспитатель оказывает помощь, если это необходимо.**«Вдоль дорожки».** Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. Задание выполняется поточным способом двумя колоннами.***Подвижная игра № 13 «Найди себе пару».*****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | **Сентябрь*****Занятие 3 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.**I часть.** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.**2часть. Игровые упражнения.****«Не пропусти мяч»**. Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил - не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.**«Не задень».** Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза).***Подвижная игра №14 «Автомобили».*****3 часть.** Игра «Найдем воробышка». |
| **Сентябрь*****Занятие 7 - 8*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). Перестроение в круг.**2 часть. ОРУ Комплекс № 3 (с большим мячом)****ОВД****7. 1.** Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.**7. 2.** Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).**8. 1.** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.**8. 2.** Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.**8. 3.** Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.***Подвижная игра № 16 «Огуречик, огуречик ... »*****3 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. | **Сентябрь*****Занятие 10 – 11*****Задачи.** Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.**2 часть. ОРУ Комплекс № 4 (с малыми обручами)****ОВД****10. 1.** Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).**10. 2.** Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).**11. 1.** Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.**11. 2.** Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза.**11. 3.** Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.***Подвижная игра № 3 «У медведя во бору».*****3 часть.** Игра малой подвижности «Где постучали?».  |
| **Сентябрь*****Занятие 12 (улица)*****Задачи.** Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.**1часть.** Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.**2 часть. Игровые упражнения.****«Перебрось - поймай».** Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз.**«Успей поймать».** Построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.**«Вдоль дорожки».** Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м. ***Подвижная игра№ 16 «Огуречик, огуречик ... »***3 часть. Ходьба в колонне по одному. | **Сентябрь*****Занятие 9 (на улице)*****Задачи.** Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.**2 часть. Игровые упражнения.****«Мяч через сетку».** Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли.**«Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».** Одна группа детей, у которой остаются мячи, занимается самостоятельно (броски мяча вверх и ловля двумя руками).Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). По команде воспитателя дети меняются заданиями.***Подвижная игра № 17 «Воробышки и кот».*****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Октябрь*****Занятие 13 – 14*****Задачи.** Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.**ОВД****13. 1.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).**13. 2.** Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).**14. 1.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).**14. 2.** Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.***Подвижная игра №6 «Кот и мыши».*****3 часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». | **Октябрь*****Занятие 16 - 17*****Задачи.** Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.**1 часть.** Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.**2 часть. ОРУ Комплекс № 6** **ОВД****16. 1.** Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).**16. 2.** Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).**17. 1.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).**17. 2.** Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.**Подвижная игра № 15 «Автомобили».****3 часть.** «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.) |
| **Октябрь*****Занятие 18 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.**1 часть.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.**2часть. Игровые упражнения****«Подбрось - поймай».** Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол.**«Кто быстрее» (эстафета).** Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2-3 раза.**Подвижная игра «Ловишки».** Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные, и выбирается другой водящий.**3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка. | **Октябрь*****Занятие 15*****Задачи.** Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.**2 часть. Игровые упражнения.****«Мяч через шнур (сетку)».** На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.**«Кто быстрее доберется до кегли».** На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.**3 часть.** **Подвижная игра «Найди свой цвет!».** |
| **Октябрь*****Занятие 19 – 20*****Задачи.** Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.**2 часть. ОРУ Комплекс № 7 (с мячом).****ОВД****19. 1**. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).**19. 2.** Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). **20. 1.** Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).**20. 2.** Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).**20. 3.** Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.**Подвижная игра № 3 «У медведя во бору»**3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано». | **Октябрь*****Занятия 22 – 23*****Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.**1 часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.**2 часть.** **ОРУ Комплекс № 8 (с кеглей)****ОВД** **22. 1.** Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).**22. 2.** Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).**22. 3.** Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).**23. 1.** Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).**23. 2.** Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).***Подвижная игра № 6 «Кот и мыши»*****3 часть.** Игра «Угадай, кто позвал?». |
| **Октябрь*****Занятия 24 (улица)*****Задачи.** Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.**2 часть. Игровые упражнения.****«Подбрось - поймай».** Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе (3-5 подбрасываний, затем пауза и повторение, и так несколько раз).**«Мяч в корзину».** Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упражнение повторяется 4-5 раз.**«Кто скорее по дорожке».** Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.**3 часть.** Подвижная игра № 6 «Лошадки».  | **Октябрь*****Занятия 21*** **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.**2 часть. Игровые упражнения.****«Прокати - не урони».** Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет задание, и так несколько раз подряд.**«Вдоль дорожки».** Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3-4 раза).**Подвижная игра № 14 «Цветные автомобили»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |
| **Ноябрь*****Занятие 25 - 26*** **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.**1 часть.** Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.**2 часть. ОРУ Комплекс № 9 (с кубиком)****ОВД** **25. 1.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). **25. 2.** Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).**26. 1.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна.**26. 2.** Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).**26. 3.** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.***Подвижная игра № 18 «Салки»*****3 часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | **Ноябрь*****Занятие 28 – 29*****Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. **2 часть. ОРУ Комплекс № 10** **ОВД****28. 1.** Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.**28. 2.** Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.**29. 1.** Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)**29. 2.** Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.***Подвижная игра № 12 «Самолеты»*****3 часть.** Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| **Ноябрь*****Занятие 30 (улица)*****Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.**2 часть. Игровые упражнения.****«Не попадись»** - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания).**«Догони мяч».** Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка МЯЧ (большого диаметра).По команде воспитателя: «Покатили!» - дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.***Подвижная игра № 13 «Найди себе пару»*****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | **Ноябрь*****Занятие 27 (улица)*****Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».**2 часть. Игровые упражнения.****«Не попадись».** На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков.**«Поймай мяч».** Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд.***Подвижная игра № 8 «Кролики»*****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Ноябрь*****Занятие 31 - 32*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.**2 часть. ОРУ Комплекс № 11 (с мячом)****ОВД****31. 1.** Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.**31. 2.** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. **32. 1.** Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).**32. 2.** Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).**32. 3.** Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.***Подвижная игра № 1 «Лиса и куры»*****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | **Ноябрь*****Занятие 34 – 35*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).**2 часть. ОРУ Комплекс № 12 (с флажками)****ОВД****34. 1.** Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).**34. 2.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна. **35. 1.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.**35. 2.** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).**35. 3.** Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).***Подвижная игра № 14 «Цветные автомобили»*****3часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Ноябрь*****Занятие 36 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.**2часть. Игровые упражнения.****«Пингвины».** В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу.**«Кто дальше бросит».** В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).***Подвижная игра № 12 «Самолеты»*****3 часть.** Игра малой подвижности по выбору детей. | **Ноябрь*****Занятие 33 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.**2 часть. Игровые упражнения****«Не задень».** Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза).**«Передай мяч».** Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.**«Догони пару».** Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет линию финиша (расстояние 10-12 м).**3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Декабрь*****Занятие 1 - 2*****Задачи.** Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.**2 часть. ОРУ Комплекс № 13 (с платочком)****ОВД****1. 1.** Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.**1. 2.** Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. **2. 1.** Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). **2. 2.** Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).**2. 3.** Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.***Подвижная игра № 1 «Лиса и куры»*****3 часть.** Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». | **Декабрь*****Занятие 4 - 5*** **Задачи.** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).**2 часть. ОРУ Комплекс № 14 (с мячом)****ОВД**4. 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).4. 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).5. 1. Прыжки со скамейки (высота 25 см).5. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).5. 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).**Подвижная игра № 3 «У медведя во бору»****3 часть.** Игра малой подвижности |
| **Декабрь*****Занятие 6 (улица)*****Задачи.** Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.**1 часть.** Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.**2 часть. Игровые упражнения** **«Пружинка»** - поочередное поднимание ног и полуприседания. **«Разгладим снег»** - отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы.Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы лепят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках - в пределах видимости воспитателя.**3 часть.** Игра «Веселые снежинки». | **Декабрь*****Занятие 3 (улица)*****Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).**2 часть. Игровые упражнения****«Веселые снежинки».** Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза.**«Кто быстрее до снеговика».** Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде воспитателя дети бегут к снеговику и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.**«Кто дальше бросит».** Дети снова идут к снеговику и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).**3 часть.** Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывает снежки). |
| **Декабрь** ***Занятие 7 – 8*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.**2 часть. ОРУ Комплекс № 15****ОВД**7. 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).7. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).8. 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).8. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.8. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.***Подвижная игра № 2 «Зайцы и волк»*****3 часть.** Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». | **Декабрь*****Занятие 10 – 11*****Задачи.** Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.**2 часть. ОРУ Комплекс № 16 (с кубиками)****ОВД**10. 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).10. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).11. 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).11. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).11. 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.***Подвижная игра № 4 «Птички и кошка»*****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Декабрь*****Занятие 12 (улица)*****Задачи.** Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.**1 часть.** Ходьба и легкий бег между снежными постройками.**2 часть. Игровые упражнения****«Петушки ходят».** Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей, руки в стороны. По сигналу воспитателя ходьба по лыжне (дистанция 30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны.**«По снежному валу».** Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе (2-3 раза).**«Снайперы».** На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» - стараются снежком сбить кубик.**3 часть.** Ходьба между санками, поставленными в одну линию | **Декабрь*****Занятие 9 (улица)*****Задачи.** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.**1 часть.** Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.**2 часть. Игровые упражнения****«Кто дальше?».** Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы). После того как все снежки использованы, воспитатель отмечает самого успешного ребенка (или несколько ребят).**«Снежная карусель».** Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются.**3 часть.** Ходьба в колонне по одному между зимними постройками. |
| **Январь*****Занятие 13 – 14*** **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**2 часть. ОРУ Комплекс № 17 (с обручем)****ОВД**13.1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.13.2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).14.1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.14.2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).14.3. Подбрасывание мяча вверх и л0вля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.**Подвижная игра №8 «Кролики»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. **Игра малой подвижности «Найдем кролика!»** | **Январь*****Занятие 16 – 17*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.**2 часть. ОРУ Комплекс № 18 (с мячом)****ОВД**16. 1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).16. 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).17. 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.17. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 17. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.**Подвижная игра №13 «Найди себе пару»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Январь*****Занятие 18 (улица)*****Задачи.** Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.**1 часть.** Небольшая пробежка без лыж - дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.Воспитатель обращает внимание на правильную позу лыжника и перекрестную работу рук при ходьбе на лыжах. Упражнение в ходьбе на лыжах проводится по подгруппам.**2 часть. Игровые упражнения****«Снежная карусель»** - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде воспитателя.**«Прыжки к елке».** После небольшого отдыха дети приступают к следующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).**3 часть.** Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами). | **Январь*****Занятие 15 (улица)*****Задачи.** Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.**1 часть.** Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.**2 часть. Игровые упражнения.****«Снежинки-пушинки».** Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после небольшой паузы.**«Кто дальше».** Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в шеренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.**3 часть.** Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем. |
| **Январь*****Занятие 19 – 20*****Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.**2часть. ОРУ Комплекс № 19 (с косичкой)****ОВД**19. 1.Отбивание мяча о пол (1-12 раз).19. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).20. 1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).20. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.20. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.**Подвижная игра №7 «Лошадки»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному в обход зала. | **Январь*****Занятие 22 - 23*****Задачи.** Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.**2 часть. ОРУ Комплекс № 20 (с обручем)****ОВД**22. 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.22. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 23. 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).23. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).23. 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).**Подвижная игра «Автомобили»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Январь*****Занятие 24 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.**1 часть.** Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.**2 часть. Игровые упражнения.****«Кто дальше бросит?»** Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии.**«Перепрыгни - не задень».** Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).**3 часть.** Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям. | **Январь*****Занятие 21 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.**1 часть.** Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.**2 часть. Игровые упражнения.****«Кто дальше бросит?»** Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии.**«Перепрыгни - не задень».** Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).**3 часть.** Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям |
| **Февраль*****Занятие 25 – 26*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.**2 часть. ОРУ Комплекс № 21****ОВД**25. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).25. 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).26. 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).26. 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).26. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).**Подвижная игра «Котята и щенята»****3 часть.** Игра малой подвижности. | **Февраль*****Занятие 28 – 29*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.**2 часть. ОРУ Комплекс № 22 (на стульях)****ОВД**28. 1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.28. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. 29 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.29. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.Способ - стойка на коленях (10-12 раз).29. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.**Подвижная игра №3 «У медведя во бору»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному, с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет. |
| **Февраль*****Занятие 30 (улица)*****Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.**1 часть.** Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.**2часть. Игровые упражнения.****«Покружись».** Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2-3 раза).**«Кто дальше бросит».** Бросание снежков на дальность (до елки).**3 часть.** Катание друг друга на санках. | **Февраль*****Занятие 27 (улица)*****Задачи.** Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.**1 часть.** Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).**2 часть. Игровые упражнения.****«Змейкой» между санками».** В один ряд ставят 6-8 санок. Дети становятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза).**«Добрось до кегли».** На расстоянии 2-3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног, По сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить кегли.**3 часть.** Поочередное катание друг друга на санках. |
| **Февраль*****Занятие 31 – 32*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.**2 часть. ОРУ Комплекс № 23 (с мячом)****ОВД**31. 1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).31. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Основные виды движений.32. 1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).32. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).32. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).**Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | **Февраль*****Занятие 34 - 35*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.**2 часть. ОРУ Комплекс № 24 (с гимнастической палкой)****ОВД**34. 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).34. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Основные виды движений.35. 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по медвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.35. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.35. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.**Подвижная игра «Перелет птиц»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Февраль*****Занятие 36 (улица)*****Задачи.** Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.**1 часть.** Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.**2часть. Игровые упражнения.****«Точно в цель».** На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2-3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель.**«Туннель».** Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.**Катание на санках друг друга.** По команде воспитателя дети меняются местами.**3 часть.** Игра «Найдем зайку». | **Февраль*****Занятие 33 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.**1 часть.** Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.**2 часть. Игровые упражнения.****«Кто дальше бросит снежок».** Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Воспитатель и дети второй шеренги отмечают, кто дальше бросил. Затем дети второй шеренги выполняют метание.**«Найдем Снегурочку!»** Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.**3 часть.** Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке. |
| **Март*****Занятие 1 – 2*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.**2часть. ОРУ Комплекс № 25****ОВД**1. 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.1. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.2. 1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).2. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.**Подвижная игра «Перелет птиц».****3 часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | **Март*****Занятие 4 – 5*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.**2часть. ОРУ Комплекс № 26 (с обручем)****ОВД**4. 1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).4. 2. Перебрасывание мячей через шнур расстояние 2 м, высота 15 см. от вытянутых рук ребенка (8-10 раз).5. 1. Прыжки в длину с места (4-5 раз).5. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).5. 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).**Подвижная игра «Бездомный заяц»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Март*****Занятие 6 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.**2 часть. Игровые упражнения****«Подбрось-поймай».** Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.**«Прокати - не задень».** Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный.**Подвижная игра «Лошадка»****3 часть.** «Угадай, кто кричит?». | **Март*****Занятие 3 (улица)*****Задачи.** Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.**I часть.** Игровое упражнение «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «замороженным». Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих).**2 часть. Игровые упражнения****«Быстрые и ловкие».** Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговику и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговику один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз.**«Сбей кеглю».** На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную позицию. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.**Подвижная игра «Зайка беленький»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку». |
| **Март*****Занятие 7 – 8*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.**2 часть. ОРУ Комплекс № 27 (с мячом)****ОВД**7. 1. Прокатывание мяча между предметами (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. (2-3 раза).7. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).8. 1. Прокатывание мячей между предметами.8. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».8. 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.**Подвижная игра № 12 «Самолеты»****3 часть.** Игра малой подвижности. | **Март*****3анятне 10 - 11*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.**1часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.**2 часть. ОРУ Комплекс № 28 (с флажками)****ОВД**10. 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи) (2 раза).10. 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.10. З. Прыжки через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м), положенных в одну линию. 11. 1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).11. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 11. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.**Подвижная игра «Охотник и зайцы»****3 часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайку». |
| **Март*****Занятие 12 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.**2 часть. Игровые упражнения****«Перепрыгни ручеек».** Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами).**«Бег по дорожке»** (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не наступать на шнуры.**«Ловкие ребята».** Дети располагаются врассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. | **Март*****Занятие 9 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).**1 часть.** Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.**2 часть. Игровые упражнения****«На одной ножке вдоль дорожки».** Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге.**«Брось через веревочку».** На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.**Подвижная игра № 12 «Самолеты»****3 часть.** Игра малой подвижности. |
| **Апрель*****Занятие 13 - 14*** **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**2 часть. ОРУ Комплекс № 29****ОВД**13. 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).13. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.14. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.14. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.14. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).**Подвижная игра «Пробеги тихо»**3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». | **Апрель*****Занятие 16 - 17*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.**2 часть. ОРУ Комплекс № 30 (с кеглей)****ОВД**16. 1. Прыжки в длину с места (5-6 раз).16. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (обруч), от плеча (3-4 раз).17. 1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет».17. 2. Метание мячей в вертикальную цель (квадратная мишень) с расстояния 1,5 м способом от плеча.17. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).**Подвижная игра «Совушка»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
| **Апрель*****Занятие 18 (улица)*****Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.**2 часть. Игровые упражнения** **«По дорожке»** (ширина дорожки 20 см); **«Не задень»** - лазанье под дугу (высота 50 см); **«Перепрыгни - не задень»** - прыжки на двух ногах через бруски.Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель предварительно объясняет последовательность упражнений и дает команду к началу выполнения.**Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»****3 часть.** Игра малой подвижности «Найдем воробышка». | **Апрель*****Занятие 15 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну, и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.**2 часть. Игровые упражнения****«Прокати и поймай».** Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м).**«Сбей булаву кеглю».** На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы.**Катание на трехколесном велосипеде** по прямой до условной черты, по кругу. По команде воспитателя ребята передают велосипеды другой группе детей.**Подвижная игра «У медведя во бору»****3 часть.** Игра малой подвижности. |
| **Апрель*****Занятие 19 – 20*****Задачи.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**2 часть. ОРУ Комплекс № 31 (с мячом)****ОВД**19. 1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз).19. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).20. 1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.20. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».20. 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.**Подвижная игра «Совушка»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | **Апрель*****Занятие 22 - 23*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.**2часть. ОРУ Комплекс № 32 (с косичкой)****ОВД**22. 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).22. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей 0,5 м один от другого; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).23. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза).23. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.**Подвижная игра № 4 «Птички и кошка»** **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Апрель*****Занятие 24 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.**2 часть. Игровые упражнения** **«Пробеги - задень».** Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза).**«Накинь кольцо».** Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д.**«Мяч через сетку».** Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары.**Подвижная игра «Догони пару»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. | **Апрель*****Занятие 21 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.**2 часть. Игровые упражнения****«Успей поймать».** Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз).**«Подбрось - поймай».** Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.**Подвижная игра «Догони пару».**Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По команде воспитателя: .Беги!» - первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет свою пару - ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).**3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Май*****Занятие 25 – 26*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.**1 часть.** Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.**2 часть. ОРУ Комплекс № 33****ОВД**25. 1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).26. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).27. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 27. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.27. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.**Подвижная игра «Котята и щенята»****3 часть.** Игра малой подвижности. | **Май*****Занятие 28 – 29*****Задачи.** Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.**2 часть. ОРУ Комплекс № 34 (с кубиком)****ОВД**28. 1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).28. 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).29. 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.29. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.29. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).**Подвижная игра «Котята и щенята»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **Май*****Занятие 30 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.**2 часть. Игровые упражнения.****«Попади в корзину».** Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2- 3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики).**«Подбрось - поймай».** Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.**Подвижная игра «Удочка».** **3 часть.** Игра малой подвижности. | **Май*****Занятие 27 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.**2 часть. Игровые упражнения****«Достань до мяча».** На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его.**«Перепрыгни ручеек».** Воспитатель делает из косичек дорожки «ручейки») разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки».**«Пробеги - не задень».** В один ряд ставят 6-8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.**Подвижная игра «Совушка»****3 часть.** Игра малой подвижности. |
| **Май*****Занятие 31 – 32*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» -дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.**2 часть. ОРУ Комплекс № 35 (с палкой)****ОВД**31. 1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 31. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). 32. 1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.32. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».32. 3. Прыжки через короткую скакалку.**Подвижная игра «Зайцы и волк»****3 часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайца». | **Май*****Занятие 34 - 35*****Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.**2 часть. ОРУ Комплекс № 36 (с мячом)****ОВД**34. 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).34. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.35. 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).35. 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).**Подвижная игра «У медведя во бору»**3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| **Май*****Занятие 36 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.**2 часть. Игровые упражнения****«Подбрось - поймай».** Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом.**«Кто быстрее по дорожке».** Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге попеременно. Дистанция 3 м (2-3 раза).**Подвижная игра «Самолеты»****3 часть.** Игра «Угадай, кто позвал». | **Май*****Занятие 33 (улица)*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.**2 часть. Игровые упражнения****«Не урони».** Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.**«Не задень».** Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». **«Бегом по дорожке».** Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).**Подвижная игра «Пробеги тихо»****3 часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| **Июнь*****Занятие 1 – 2*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, пере строение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.**2 часть. ОРУ Комплекс № 37 (с кубиками)****ОВД**1. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше (в конце скамейки сойти, не прыгая).1. 2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м) (2 раза).2. 1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше.2. 2. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Дистанция 3-4 м (2-3 раза).2. 3. Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу».**Подвижная игра «Лиса и куры»****3 часть.** Игра малой подвижности «Найдем цыпленка» | **Июнь*****Занятие 5 – 6*** **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).**2 часть. ОРУ Комплекс № 39** **ОВД**5. 1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках, расстояние между шеренгами 2,5 м.5. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 6. 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз).6. 2. Лазанье под дугу (шнур), не касаясь руками земли (пола).6. 3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза).**Подвижная игра «Найди пару»****3 часть.** Игра малой подвижности. |
| **Июнь*****3анятне 7 - 8*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную.**2 часть. ОРУ Комплекс № 40 (с мячом)****ОВД**7. 1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза).7. 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка.8. 1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск (2-3 раза).8. 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через набивные мячи (3 раза).8. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд (2 раза).**Подвижная игра «Ловишки»****3 часть.** Игра малой подвижности. | **Июнь*****3анятие 3 – 4*****Задачи.** Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего колонны (педагог называет имя ребенка, и он встает впереди колонны); ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.**2часть. ОРУ Комплекс № 38 (с палками)****ОВД**3. 1. Прыжки - перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук.3. 2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча).4. 1. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед.Дистанция 3 м (2-3 раза).4. 2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча).4. 3. Игровое упражнение «Мяч через сетку».**Подвижная игра «Совушка»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Июль*****Занятие 9 – 10*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.**2 часть. ОРУ Комплекс № 41****ОВД** 9. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза).9. 2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см один от другого (5-6 шнуров).10. 1. Равновесие - ходьба по гимнастическим скамейкам парами.10. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.10. 3. Индивидуальные игровые упражнения с мячом**Подвижная игра «Автомобили»****3часть.** Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж» | **Июль*****Занятие 13 – 14*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по кругу, с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.**2 часть. ОРУ Комплекс № 43 (с кеглей)****ОВД**13. 1. Подлезание под шнур (на высоте 50 см от уровня пола) прямо и боком, не касаясь руками пола (3-4 раза).13. 2. Прокатывание мячей между предметами (на расстоянии 1 м), (2 раза).14. 1. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1 м.14. 2. Прыжки из обруча в обруч (5-6 плоских обручей).**Подвижная игра «Совушка»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Июль*****Занятие 15 - 16*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).**2 часть. ОРУ Комплекс № 44 (с кубиками)****ОВД**15. 1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, бокомприставным шагом (2 раза).15. 2.Прыжки между предметами «змейкой» на расстоянии 40 см (2 раза).15. 3. Игровые упражнения с мячом.16. 1. Равновесие - ходьба по бревну, лежащему на земле, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2-3 раза).16. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза).**Подвижная игра «Совушка»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | **Июль*****Занятие 11 – 12*****Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.**1 часть.** Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы.На сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег врассыпную по всему залу.**2 часть. ОРУ Комплекс № 42 (с косичкой)****ОВД**11. 1 Прыжки в длину с места (6-8 раз).11. 2. Перебрасывание мячей друг другу (расстояние между играющими 2 м), (8-10 раз).12. 1. Прыжки в длину с места. Расстояние 70 см (5-6 раз).12. 2. Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. В руках у детей одной шеренги - мячи. Дети наклоняются и прокатывают мячи на противоположную сторону своим партнерам, те ловят мячи и отправляют обратно.12. 3. Бег по дорожке, ширина 15 см (3 раза).**Подвижная игра «Найди себе пару»****3 часть.** Игра малой подвижности по выбору детей. |
| Август***Занятие 17 – 18*** **Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.**2 часть. ОРУ Комплекс № 45**17. 1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. Выполняется детьми двумя колоннами в среднем темпе. Воспитатель ставит на полу в две линии набивные мячи (кубики) по 5-6 штук (расстояние между мячами 40 см).17. 2. Игровые упражнения с мячом - в парах и индивидуально (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу).18. 1. Ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).18. 2. Прыжки на правой и левой ноге - два прыжка на одной и два на другой, и так далее, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза).18. 3. Игровые упражнения с мячом.**Подвижная игра «Кролики»****3 часть.** Игра малой подвижности. | **Август*****3анятие 21 – 22*****Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; продолжение ходьбы. На следующий сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную.**2часть. ОРУ Комплекс № 47 (с флажками)****ОВД**21. 1. Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча)(6-8 раз).21. 2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м.22. 1. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Дистанция 3 м (2 раза).22. 2. Прокатывание обручей друг другу.**Подвижная игра «Лошадки»****3 часть.** Игра малой подвижности. |
| **Август*****3анятие 23 – 24*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.**2 часть. ОРУ Комплекс № 48 (с обручем)****ОВД**23. 1. Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом, рукина пояс (3-4 раза).23. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 24. 1. Равновесие - ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга.24. 2. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).24. 3. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 2 м).**Подвижная игра «Автомобили»****3 часть.** Игра малой подвижности. | **Август*****3анятие 19 - 20*****Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» - остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег врассыпную.**2 часть. ОРУ Комплекс № 46 (с мячом)****ОВД**19. 1. Прыжки в длину с места «Кто дальше».19. 2. Метание мешочков на дальность. 20. 1. Прыжки в длину с места (3-4 раза).20. 2. Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю (5-6 раз).**Подвижная игра «Совушка»****3 часть.** Ходьба в колонне по одному. |