

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**  | **Среда** | **Пятница**  |
|  |  | **2.09.22** **«Играем с лошадками»****Цель:** Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).**I Водная часть:**Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить - «Птички машут крыльями». Повторить 4—б раз.2.И. п.: то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям — «Птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх. 3.Бег — «Птички летают». Ходьба за воспитателем.**Основные виды движений.**1.Ходьба по дорожке шириной 35—30*см* (между двух длинных веревок) к кукле. **Подвижная игра «Я люблю свою лошадку»**Дети имитируют наездников. На слова из стихотворения А. Барто «Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик...» гладят, причесывают своих лошадок. На слова «И верхом поеду в гости...» скачут галопом (если еще не умеют, то как могут). Взрослый вначале действует с детьми, а они подражают ему. Затем дети действуют самостоятельно, а взрослый поощряет их.**III Заключение:**Игровое упражнение «Тишина»Тише, тиши, тишине!Разговаривать нельзя!Мы устали – надо спать –Ляжем тихо на кроватьИ тихонько будем спать. |
| **5.09.22****«Мы маленькие собачки»****Цель:** Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.**I Водная часть:**Чередование ходьбы врассыпную и бега за воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. **II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой.2. И. п. стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4— 6 раз.3. И. п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди.4. Свободно поплясать с погремушкой.5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.**Основные виды движений.**1.Ползание на четвереньках (4—6 м) к собачке — «Пойдем, как собачка». **Подвижная игра «Уточки и собачка»**Взрослый берет на себя роль утки-мамы, а дети изображают маленьких утят. Утка-мама показывает утятам, где пруд, и предлагает пойти поучиться плавать:Рано-рано утречком         Уж она их учит, учит!Вышла мама-уточка         Вы плывите, ути-деточки,Поучить утят.                   Плавно в ряд. (А. Барто)Утка-мама плавно двигается, отводя руки слегка назад, дети-уточки подражают ей. Затем она говорит: «Уточки в пруду плавают, крылышки приглаживают» (гладит руки, бока плавными движениями), хвалит деток-уточек: «Вот молодцы, как хорошо пригладили свои крылышки, кря-кря, кря-кря».Вдруг с лаем появляется собачка (помощник воспитателя или ребенок старшей группы). Утка-мама говорит:Ты, собачка, не лай!Наших уток не пугай!Утки наши белыеБез того не смелые.                  (И. Токмакова)Собачка подбегает к пруду, а утята быстро плывут к утке-маме и прячутся у нее под крыльями. Собачка убегает. Игра повторяется. Затем утка-мама говорит:Ты, собачка, не лай!Наших уток не пугай!Лучше с нами поиграй.Пойдем к нам в гости, мы тебя угостим чем-нибудь вкусным. (Дети угощают собачку.)**III Заключение:**Рефлексия «Чудный день!»Какой сегодня чудный день!Прогоним мы тоску и лень.Руками потрясли.Вот мы здоровы бодры. | **7.09.22****«В гости к куклам»****Цель:** Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.**I Водная часть:**Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Воспитатель сидит на большом стуле.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться». Повторить 4—6 раз.3.И. п.: стоя, руки свободно. Поскоки на месте — «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15—20 сек).4.Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.**Основные виды движений.**1.Ходьба по доске, положенной па пол (длина 2,5—3*м.* ширина 25—20*см).***Подвижная игра «В гости к куклам».**  Дети сидят на стульях. У противоположной стены сидят куклы или другие игрушки. По сигналу воспитателя все бегут к куклам, здороваются с ними. По другому сигналу бегут на свои места. Игра повторяется.**III Заключение:**Игровое упражнение «Мы топаем ногами».Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем,И ходим мы кругом,И ходим мы кругом.Идут по кругу, взявшись за руки. | **9.09.22****«Наш спортивный зал»****Цель:** Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.**I Водная часть:**Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке — между двумя параллельными линиями (ширина 35—30 см).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4—б раз.3.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.4.И. п. стоя, поскоки на месте на двух ногах — «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15—20 сек).5.Спокойная ходьба за воспитателем (20—30 сек).**Основные виды движений.**1.Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40—45*см.*), доползти до собачки.**Подвижная игра «Найди свой домик»**Дети размещаются в своих домиках, которые могут в зависимости от цели иметь разную величину, цвет или форму. Когда малыши будут хорошо ориентироваться во всех свойствах предметов (величина, цвет, форма), можно объединить два свойства, например форму и цвет или величину и цвет. Дети запоминают свои домики и по сигналу взрослого выходят гулять на поляну. Они выполняют самостоятельно по своему усмотрению разные движения (ходят, собирают цветы, бегают, влезают на пеньки, бросают шишки в цель, перешагивают через ручейки). По сигналу взрослого «Дождь!» дети бегут в свои домики. Взрослый вместе с ними проверяет, все ли заняли свои домики, помогает детям найти свои домики, если они их не запомнили.Вариант игры. Если игра проводится на участке, домики можно обозначить около разных деревьев. Дети запоминают названия деревьев, учатся ориентироваться в пространстве в условиях участка детского сада.**III Заключение:**Игровое упражнение «Надуем шар».Чтобы не было мне скучно,Я забаву отыщу,Я надую шар воздушный,И на волю отпущу,Пусть летит он к небесам,Прямо к белым облакам,Пусть отыщет чудесаИ о них расскажет нам. |
| **12.09.22****«Осень наступила»****Цель:** совершенствовать навык ходьбы по кругу; учить выполнять ходьбу между линиями (расстояние между линиями 25 см); развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони.**I Водная часть:**Ходьба по залу с листьями в руках со сменой направления.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой. 2. И. п. стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться , показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4— 6 раз. 3. И. п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. Повторить 4—6 раз.4. Свободно поплясать с погремушкой.5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.**Основные виды движений.** 1.ходьба между линиями (ширина 25 см, длина 2 м); 2.ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 2 м.**Подвижная игра «Найди, что спрятано?»**Дети сидят на стульях, на полу, по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга 3-5 предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза. Воспитатель прячет один предмет, лежащий в центре круга и говорит: «Посмотрите». Дети открывают глаза, поворачиваются лицом к центу и вспоминают, какого предмета нет. Воспитатель подходит к детям и каждый из них на ухо говорит ему, что спрятано. Когда большинство играющих даст правильный ответ, воспитатель громко называет спрятанный предмет. После этого игра возобновляется. **III Заключение:**Игровое упражнение «Хлоп!»Раз, еще разМы похлопаем сейчас.А потом скорей-скорейХлопай-хлопай веселей!Пальчик о пальчик, тук да тук,Хлопай, хлопай, хлопай!Пальчик о пальчик, тук да тук,Топай, топай, топай! | **14.09.22****«Осенний лес»****Цель:** совершенствовать навык ходьбы и бега «стайкой» по кругу; учить скатывать мячи по наклонной дорожке; упражнять в ходьбе по дорожке; развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, ловкость, ориентировку в пространстве.**I Водная часть:**Ходьба по залу с листьями в руках, со сменой направления.Выполняют ходьбу «стайкой» за педагогом с листьями в руках.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз.2. И. п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться». Повторить 4—6 раз.3.И. п.: стоя, руки свободно. Поскоки на месте — «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15—20 сек).4.Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.**Основные виды движений.**1.ходьба по ограниченной поверхности (ширина дорожки 25 см, длина 2,5 м); 2.скатывание мячей по наклонной доске.**Подвижная игра «Ножки».**воспитатель проводит на земле черту. «Это будет наш дом, - говорит воспитатель, -  отсюда наши ножки побегут по дорожке, а куда они побегут, сейчас покажу». Воспитатель отходит от детей на расстояние 20-25 шагов и проводит на земле параллельную черту: «Здесь остановятся дети».Вернувшись к ребятам, он помогает им построиться у первой (стартовой) черты и произносит слова, под которые они будут выполнять действия, Затем предлагает повторить их.Ножки, ножки,Бежали по дорожке,Бежали лесочком,Прыгали по кочкам,Прыг-скок, прыг-скок,Прибегали на лужок,Потеряли сапожок.Под эти слова дети бегут по направлению  к другой линии, прыгают на двух ногах, приближаясь к взрослому (всего четыре прыжка). С последним словом останавливаются, приседают на корточки, поворачиваются то в одну, то в другую сторону, будто ищут сапожок. «Нашли сапожок!» - говорит воспитатель, и все бегут обратно к исходной линии. Игра начинается сначала**III Заключение:**Игровое упражнение «Солнышко!»Солнышко – ведрышко,Выгляни в окошко,Твои детки плачут,По камешкам скачут.Выполняют покачивание руками, «пружинку».Уносят корзину с листьями для украшения.Прощаются с белочкой. | **16.09.22****«Гуляем на лужайке»****Цель** упражнять в ходьбе и беге по дорожке (ширина 25см, длина 2м); закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади.**I Водная часть:**Игровое упражнение «Гуляем по лужайке».Выполняют ходьбу «стайкой» за педагогом. Рассматривают цветы, листья жуков. Слушают указания педагога.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой. 2. И. п. стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться , показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4— 6 раз. 3. И. п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. 4. Свободно поплясать с погремушкой.5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.**Основные виды движений.**1.ходьба и бег по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2м).**Подвижная игра «Жуки».**Под звон бубна инструктора: «Жуки полетели !» дети бегут, жужжат, руки за спиной, бегают по всему залу. Инструктор : «Дождик!» «Жуки» ложатся и делают произвольные движения руками и ногами. Инструктор: «Жуки полетели!» Дети встают.**III Заключение:**Игровое упражнение «Нюхаем цветы».Выбирают цветок, нюхают его. Ложатся на спину, отдыхают. |
| **19.09.22****«На огороде»****Цель:** развивать умения ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, **I Водная часть:**Ходьба, бег «стайкой», построение в круг.Акцентирую внимание на умении смотреть вперед, не наклонять голову низко.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4—б раз.3.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.4.И. п. стоя, поскоки на месте на двух ногах — «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15—20 сек).5.Спокойная ходьба за воспитателем (20—30 сек).**Основные виды движений.**1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.**Подвижная игра** «**Угадай, кто и где кричит?»** Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договаривается, какое животное или птицу ребенок будет изображать. Вот какой красивый дом. Кто же в домике живет? Тук-тук, кто же в домике живет? За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки и т.д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит. Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель. **III Заключение:**Игровое упражнение «Сбор урожая».Собирают овощи и фрукты в корзины.Рассматривание урожая на огороде. | **21.09.22****«Собираем урожай»****Цель:** продолжить упражнять ползать на четвереньках, сохраняя направление вперед, развивать умение выполнять пружинящие движения.**I Водная часть:**Ходьба по кругу, взявшись за руки вокруг яблони.Выполнение игровой гимнастики «Хомка» в кругу.Хомка, хомка, хомячок,Полосатенький бочок,Хомка раненько встает,Щечки моет, шейку трет.Подметает хомка хаткуИ выходит на зарядку.1-2-3-4-5- хома хочетСильным стать.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени — «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение Повторить 4—6 раз.2. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги— «Длинные и короткие ноги». Повторить 4—6 раз.3. И. п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателюи положить ладони на спину — «Рыбки плавают». Повторить 3—4 раза. 4.И. п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте — «Воробышки прыгают». 5.Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.**Основные виды движений.**1. ползание на четвереньках в прямом направлении.**Подвижная игра «Пузырь».**Дети вместе с воспитателем берутся за руки, образуют круг, начинают «раздувать пузырь»: наклонив головы вниз, малыши дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом раздувании, все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Эти действия повторяются 2-3 раза. Затем все берутся за руки и постепенно расширяют круг, двигаясь и произнося следующие слова:Раздувайся, пузырь,Раздувайся, большой,Оставайся такой,Да не лопайся.Получается большой растянутый круг.Воспитатель говорит: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, говорят: «Хлоп!» и сбегаются в кучку (к центру).После этого игра начинается сначала.Закончить игру можно так. Когда пузырь лопнет, сказать: «Полетели маленькие пузырики…» Дети разбегаются в разные стороны.**III Заключение:**Ходьба на наружной стороне стопы. Ходьба по ребристой доске.Едем, едем мы домойНа машине грузовой.Ворота отворяй,Едет с поля урожай! | **23.09.22****«Зайки на лужайке»****Цель:** учить останавливаться по сигналу, сохраняя равновесие, похлопать в ладоши и продолжить ходьбу; упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 3 м.**I Водная часть:**Ходьба и бег за зайчиком. Ходьба с выполнением зада­ния.По окончании музыки остановиться и похлопать в ладоши.Выполнение игровой гимнастики «Мы топаем ногами».Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками, Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем,И ходим мы кругом,И ходим мы кругом.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4—б раз.3.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.4.И. п. стоя, поскоки на месте на двух ногах — «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15—20 сек).5.Спокойная ходьба за воспитателем (20—30 сек).**Основные виды движений.**1.ходьба с остановкой и выполнением задания (похлопать в ладоши); 2.ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 3 м.Подвижная игра «Зайка беленький сидит».Акцентирует внимание на выполнение движений со­гласно тексту.Дети – «зайки». Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки.Воспитатель произносит текст:Зайка беленький сидит (дети шевелят кистями)И ушами шевелит. (руки, подняв их к голове)Вот так, вот так (имитируя заячьи уши)Он ушами шевелит.Зайке холодно сидеть, (хлопают в ладоши)Надо лапочки погретьХлоп, хлоп, хлоп, хлоп,Надо лапочки погреть.Зайке холодно стоять, (подпрыгивают на обеих,Надо зайке поскакать. ногах на месте)Скок-скок, скок-скок,Надо зайке поскакать.(Название игрушки)зайку испугал (конкретно указывается,кто испугал зайку)Зайка прыг и ускакал. (воспитатель показывает игрушку).Дети убегают на свои места.**III Заключение:**Пальчиковая гимнастика «Зайцы».Скачет зайчик косойПод высокой сосной.Под другою соснойСкачет зайчик второй.Выполняют действия: указательный и средний палец вверх; остальные сжаты; разжимают пальцы другой руки.Прощаются с игрушкой. |
| **26.09.22****«На прогулку мы идем»****Цель:** Разучить ходьбу и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем; ознакомить детей с прыжками на двух ногах на месте.**I Водная часть:**Ходьба и бег за педагогом, его с выполнением задания по окончанию музыки остановиться и похлопать в ладоши.Игровое упражнение.Две руки хлопают,Две ноги топают.Два локтя вращаются,Два глаза закрываются.Ты, Мишутка не зевайИграть с нами начинай!**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с платочками**1.И. п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.2.И. п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек — «Вот и нашлись все детки». Повторить 4—6 раз.3.И. п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3—4 раза одной и другой рукой.4.Поскоки на месте на двух ногах.5.Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место.**Основные виды движений.**1.Ходьба и бег.2.Прыжки на двух ногах на месте.**Подвижная игра «Догони мяч».**воспитатель показывает корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон зала. «Догоните мяч»,- говорит воспитатель и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатились в разные стороны. Дети бегут за мячами, берут их, несут в корзину.**III Заключение:**Упражнение «Мы гуляем».Ходьба парами по залу под музыку.Прощаются с игрушкой. | **28.09.22****«К куклам в гости»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.**I Водная часть:**Выполнение упражнений с мячом в кругу.Обращаю внимание на хват мяча с двух сторон расставленными пальцами.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мешочками**1.И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.4.Бег врассыпную за воспитателем. Ходьба. По указанию воспитателя сесть на стулья или гимнастическую скамейку.**Основные виды движений.**1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.**Подвижная игра «Не боимся мы кота».**воспитатель берёт игрушку-кота, сажает его на стульчик - «кот спит».  Ведущий говорит:              Мышки, мышки, выходите,              Порезвитесь, попляшите,              Выходите поскорей,              Спит усатый кот-злодей.Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами:              Тра-та-та, тра-та-та              Не боимся мы кота.Кот просыпается и ловит мышек (воспитатель с игрушкой догоняет детей). Мыши убегают в норки (садятся на стульчики).**III Заключение:**Рефлексия: «Чудесный день!»Какой сегодня чудесный день!Прогоним мы тоску и лень.Руками потрясли.Вот мы здоровы и бодры.Выполняют движения руками в соответствии с текстом потешки. | **30.09.22****Спортивный досуг****«Путешествие в лес Здоровья»****Цель:** Поднятие настроения детям; проявление активности,самостоятельности, инициативы в действиях.Привлечение детей к здоровому образу жизни. |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**  | **Среда** | **Пятница**  |
| **3.10.22****«Играем с белкой в парке»****Цель:** упражнять ходить по шнуру, сохраняя равновесие; закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади опоры, согласовывая движения рук и ног; развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.**I Водная часть:**Построение в колонну по одному.Ходьба в колонне по одному с шишками в руках; ходьба с заданием: шишки вверх, в стороны, спрятать за спину — не выходить из колонны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с шишками**1.И. п.: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину. Повторить 6—8 раз.2.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны - вверх, потянуться вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.4.И. п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки — «Белочка играет с шишками». Упражнение проводится в быстром темпе 4-5 раз.5.Поскоки на месте — «Белочки веселятся» (20-25 сек). Ходьба за воспитателем. Положить шишки в корзину (ящик).**Основные виды движений.**1.ходьба по шнуру, положенному прямо; 2.ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). **Подвижная игра «Через ручеек»**Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям, что это река; затем кладет через нее доску (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см) – мостик и предлагает: «Поучимся ходить по мостику!». Наблюдая, чтобы дети шли только по доске, не наталкиваясь друг на друга, воспитатель напоминает, что идти надо осторожно, чтобы не упасть в ручеек. Дети проходят по доске в одну и в другую сторону 2-3 раза.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. | **5.10.22****«Гуляем в городском парке»****Цель:** упражнять бегать с изменением направления и темпа, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно, закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с изменением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с погремушками**1. И. п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.2.И. п. лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, коснуться пола над головой. Повторить 4—6 раз.3.И. п. сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Вот погремушка», соединить ноги — «Нет погремушки». Повторить 4—6 раз.4.Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. Положить погремушку.**Основные виды движений.**1.бег с изменением направления темпа; 2.ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно.**Подвижная игра «У медведя во бору»** Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:У медведя во боруГрибы-ягоды беру.А медведь не спит, всё на нас глядит!А потом как зарычит! И за нами побежит!Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.**III Заключение:**Игровое упражнение «Тишина»Тише, тиши, тишине!Разговаривать нельзя!Мы устали – надо спать –Ляжем тихо на кроватьИ тихонько будем спать. | **7.10.22****«На поляне»****Цель:** упражнять детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.**I Водная часть:**Игровая гимнастика «На полянке»Рано утром на полянкеТак резвятся обезьянки:Правой ножкой топ, топ!Левой ножкой топ, топ!Руки вверх, вверх, вверх!Кто поднимет выше всех?**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с погремушками**1. И. п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.2.И. п. лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, коснуться пола над головой. Повторить 4—6 раз.3.И. п. сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Вот погремушка», соединить ноги — «Нет погремушки». Повторить 4—6 раз.4.Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. Положить погремушку.**Основные виды движений.**1.Прыжки – подпрыгивание через шнур, положенный на пол (4 раза). 2.Катание мячей в прямом направлении. **Подвижная игра** **«Мыши и кот»**Дети сидят на скамейках – это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбегать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все «мышки» выбегали и разбегались как можно дальше от «норок». «Норками», кроме скамеек, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети – «мышки» - выползают из своих «норок».**III Заключение:**Рефлексия «Чудный день!»Какой сегодня чудный день!Прогоним мы тоску и лень.Руками потрясли.Вот мы здоровы бодры. |
| **10.10.22****«Любим играть»****Цель:** Упражнять детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.**I Водная часть:**Построение в колонну, ходьба, бег в колонне по одному — внимание на параллельную постановку стоп, прямое положение корпуса.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с лентой** 1.И. п.: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4—6 раз каждой рукой.2.И. п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.3.И. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.4.Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленты воспитателю или положить их на место.**Основные виды движений.**1.Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями;2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте.**Подвижная игра «Пройди через ручеек»**Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям, что это река, затем кладет через нее доску (длина 2—3 м, ширина 25—30 см) — мостик. «На том берегу речки растут красивые цветы (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки), давайте соберем их,— обращается воспитатель к детям.— Но сначала мы пройдем по мостику». Дети друг за другом переходят на ту сторону речки (ручейка), собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются на места. Упражнение выполняется 2—3 раза. Воспитатель следит, чтобы малыши шли по доске осторожно, не наталкиваясь друг на друга: «Будьте внимательны. Не упадите в речку».**III Заключение:**Вот и птицы устали летать,Пришла пора отдыхать,Замолкли птичьи голоса,И нам домой идти пора.Строятся в колонну по одному «паровозиком» - кладут руки на плечи впереди стоящего ребёнка. Уезжают в группу.  | **12.10.22****«Разноцветные колечки»****Цель:** Упражнять детей во время ходьбы и бега действовать по сигналу воспитателя; Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.**I Водная часть:**Построение в колонну, ходьба, бег в колонне по одному, ходьба с изменением направления.Обращаю внимание на параллельную постановку стоп, прямое положение корпуса.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с обручем**1.И. п.: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой — «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.4.Бег друг за другом с обручем в руках — «Машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.**Основные виды движений.**1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями;2.Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями.**Подвижная игра** **«Коза рогатая»**Воспитатель показывает детям, где находится их домик, куда можно спрятаться, чтобы не быть пойманными. Воспитатель изображает козу, выставив около головы указательные пальцы, как рога. Она приближается к детям, приговаривая: Идет коза рогатая за малыми ребятами. Ножками топ-топ, глазками хлоп-хлоп. Кто каши не ест, молока не пьет – Того забодаю, забодаю! Дети убегают в домик, а «коза» пытается их поймать. Игра повторяется 2-3 раза, на роль козы выбирается кто-нибудь из детей.**III Заключение:**Ходьба по залу между обручами. | **14.101.22****«Играем с медвежонком»****Цель:** упражнять выполнять ходьбу по извилистой дорожке, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение ползать на четвереньках последовательно под тремя дугами.**I Водная часть:**Игровая гимнастика «Мишка».Мишка лапки подними,Мишка лапки опусти,Мишка, мишка покружись,А потом земли коснись!И животик свой потриРаз, два, три - раз, два, три!**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. Повторить 3—4 раза. 2.И. п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть выпрямиться — «Дети спрятались и показались». Повторить 4—6 раз. 3. И. п.: сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться. Повторить 4—5.раз. 4. Поскоки на месте (20—30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты).**Основные виды движений.**1.ходьба по извилистой дорожке; 2.ползание под дугами.**Подвижная игра «У медведя во бору»**Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:У медведя во боруГрибы, ягоды беру.А медведь не спит,И на нас рычит.После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».**III Заключение:**Игровое упражнение «Кто тише?»Показываю как надо ходить тихо на носках.Прощаются с медвеженкам.Благодарят его за игры. |
| **17.10.22****«Веселые погремушки»****Цель:** упражнять бегать по извилистой дорожке, развивать координацию движений рук и ног; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при движении по ограниченной площади.**I Водная часть:**Построение в колонну, ходьба, в руках погремушки: вверх, в стороны — сохранение дистанции, прямого положения головы.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. Повторить 3—4 раза. 2.И. п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть выпрямиться — «Дети спрятались и показались». Повторить 4—6 раз. 3. И. п.: сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться. Повторить 4—5.раз. 4. Поскоки на месте (20—30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты).**Основные виды движений.**1.бег по извилистой дорожке .**Подвижная игра «Остановись возле игрушки»**Дети бегают по залу или участку на прогулке, обходя игрушки. Как только прозвучит сигнал, например удар в бубен, они останавливаются возле игрушки. Если ребенок не успел, воспитатель говорит: «Саша, Саша, торопись, у игрушки становись!» Взрослый побуждает детей бегать между игрушками в разные стороны. Игрушки расставляются на расстоянии 60 см друг от друга.**III Заключение:**Игровое упражнение.А теперь всем детям встать,Руки медленно поднять,Пальцы сжать, потом расжать,Руки вниз и так стоять.Отдохнули все немножко,И отправились в дорожку. | **19.10.22****«Петрушка с погремушкой»****Цель:** совершенствовать навык ходьбы по кругу, взявшись за руки; учить выполнять бег между линиями; упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с погремушками в руках; с заданием для рук — погремушки вверх, в стороны; ходьба с высоким подниманием колен — сохранение дистанции, сгибание ног в колени.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажком** 1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.2.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.3.И. п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3—4 раза.4.Бег с флажком друг за другом (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.**Основные виды движений.**1.ходьба по кругу, взявшись за руки; 2.ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени на расстоянии.**Подвижная игра «В гости к зверюшкам».**Воспитатель расставляет на участке стойки с макетами, изображающими животных, на расстоянии 5 метров друг от друга. Общее расстояние для движения 30 метров. Затем взрослый предлагает детям встать друг за другом и поехать в гости к зверюшкам. Воспитатель встает впереди колонны и изображает паровоз, малыши -вагончики. Поезд начинает движение по направлению к одному из макетов. Взрослый объявляет название станции, например «Медведь». Дети останавливаются, здороваются с медведем, ходят как медведь и отправляются до следующей станции. Например, доехав до станции «Зайчик», они прыгают как зайчики, а на станции «Петушок» идут, поднимая высоко ноги, и т. д.**III Заключение:**Игровое упражнение «Надуем шар».Чтобы не было мне скучно,Я забаву отыщу,Я надую шар воздушный,И на волю отпущу,Пусть летит он к небесам,Прямо к белым облакам,Пусть отыщет чудесаИ о них расскажет нам.Прощаются с Петрушкой. | **21.10.22****«Весёлые упражнения»****Цель:** Упражнять детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.**I Водная часть:**Игра «Веселые упражнения».Мы ногами топ, топ,Мы руками хлоп, хлоп,Мы глазами миг, миг,Мы плечами чик, чик,Раз сюда, два сюда- повернусь вокруг себя.Раз присели, два привстали.Словно Ванькой — встанькой стали.А потом пустились вскачь будто мой упругий мяч!Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с обручем**1.И. п.: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой — «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.4.Бег друг за другом с обручем в руках — «Машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.**Основные виды движений.**1. Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиям;2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте.**Подвижная игра «Найди свой цвет»**В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.**III Заключение:**Игровое упражнение «Мы топаем ногами».Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем,И ходим мы кругом,И ходим мы кругом.Идут по кругу, взявшись за руки. |
| **24.10.22****«Разноцветные кубики»****Цель:** продолжить учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него в подставленные ладони с расставленными свободно в стороны пальцами; закреплять умение ползать между расставленными предметами.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одно­му, бег по кругу; ходьба в колонне по одному с ку­биками в руках: кубики вверх, в стороны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону — «Качаем куклу» (8—10 раз), ноги не сдвигать. 2. И. п.: стоя на четвереньках, поднять одну руку вперед, опустить. То же выполнить другой рукой «Собачка поднимает лапу». Повторить 4 – 6 раз. 3. И. п.: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх—«Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колениj—«Вот какие маленькие деревца». Повторить 4—6 раз.4. И. п то же, руки впереди, свободно согнуты, лапки у зайки». Поскоки на месте на двух ногах — «Зайка прыгает» (15—20 сек) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).**Основные виды движений.**1.бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 50 см; 2.ползание между расставленными предметами.**Подвижная игра «Догоните меня»**Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты или по стороне площадки. «Догоните меня», - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне  площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель снова  говорит: «Догоните меня», - и бежит в противоположную сторону, дети снова его догоняют. После двух пробежек дети садятся на стулья и отдыхают. Затем игра возобновляется.**III Заключение:**Упражнение «Шарик».Надуваем быстро шарик.Он становится большой.Вдруг шар лопнул, воздух вышел -Стал он тонкий и худой. | **26.10.22****«Марат пришел в гости»****Цель:** учить перешагивать через предметы, лежащие на полу, сохранять ровную осанку; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, закреплять умение координировать движения рук и ног.**I Водная часть:**Игровое упражнение «Поездка на автомобиле».Становятся в колонну по одному. Выполняют имитационные упражнения. Заводят машину, держат руль, едут по дороге.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки —«Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12—16 раз.2.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками — «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.3.И. п.: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.4.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (15— 20 сек).Поскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем.**Основные виды движений.**1.перешагивания через предметы, лежащие на полу (расстояние между ними 25см); 2.прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.**Подвижная игра «Солнечные зайчики»**Собрав около себя группу детей, воспитатель при помощи зеркала пускает солнечные зайчики на стену и приговаривает:Солнечные зайчикиИграют на стене,Помани их пальчиком,Прибегут к тебе.Сделав паузу, дает сигнал: «Ловите зайчиков!». Дети бегут к стене и пытаются поймать ускользающего у них из-под рук зайчика.**III Заключение:**Игровая гимнастика.Сели — встали, сели — встали,Ножками потопали,Каблучками постучали,А потом похлопали.Ручки — ручки танцевали,Покружились, покружились,На крылечко приземлились! | **28.10.22****«Веселые мячики»****Цель:** учить бросать мяч вдаль двумя руками снизу; упражнять в перешагивании через предметы, лежащие на полу, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному, бег по кругу.Игровое упражнение «Разноцветные мячи».Ходьба по кругу, взявшись за руки, вокруг мячей.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону — «Качаем куклу» (8—10 раз), ноги не сдвигать. 2. И. п.: стоя на четвереньках, поднять одну руку вперед, опустить. То же выполнить другой рукой «Собачка поднимает лапу». Повторить 4 – 6 раз. 3. И. п.: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх—«Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колениj—«Вот какие маленькие деревца». Повторить 4—6 раз.4. И. п то же, руки впереди, свободно согнуты, лапки у зайки». Поскоки на месте на двух ногах — «Зайка прыгает» (15—20 сек) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).**Основные виды движений.**1.бросание мяча вдаль двумя руками снизу;2. перешагивание через предметы, лежащие на полу (модули высотой 10 см).**Подвижная игра «Куры в огороде»**На середине площадки ограничивают небольшую площадь – «огород». Недалеко от него, с одной стороны площадки ставят стул – это «дом» сторожа, с другой стороны на уровне груди ребёнка на стойках укрепляют рейку или натягивают ленту – «дом» для кур. Роль «сторожа» вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные – «куры». По сигналу воспитателя: «Идите, курочки, гулять» - дети – «куры» подлезают под «ограду» (рейку), пробираются в «огород», бегают, «ищут» корм, «кудахчут». «Сторож» замечает «кур» и гонит их из «огорода» - хлопает в ладоши, приговаривая: «Кыш, кыш!» Дети – «куры» убегают, подлезают под рейку и прячутся в «дом». «Сторож» обходит «огород» и снова садится. Игра повторяется. Если игра проводится впервые, то площадь «огорода» не обозначается. Дети бегают, используя всю площадку.**III Заключение:**Игровое упражнение.Девочки и мальчики,Хлоп-хлоп-хлоп!Прыгают, как мячики,Прыг, прыг, прыг!Ножками топают,Топ-топ-топ!Весело хохочут,Ха-ха-ха! |
| **31.10.22****Спортивный досуг****«Весёлые зайчата»****Цель**: совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту; продолжать знакомить детей с окружающим миром; учить разгадывать загадки; доставить детям чувство радости. |  |  |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**  | **Среда** | **Пятница**  |
|  | **2.11.22****«В  гостях у деток!»****Цель:** Ознакомить с ходьбой и бегом в колонне по одному небольшими подгруппами; учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании его друг другу.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному небольшими группами.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1.И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед, повторить 4—6 раз.2.И. п. стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.4.Поскоки на месте, держа мяч в руках (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте.**Основные виды движений.**1.Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь (расстояние между детьми – 1 м).**Подвижная игра «Бегите к флажку»** Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, разводит руки в стороны; дети группируются со стороны флажка соответствующего цвета. Затем он предлагает детям погулять по площадке. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три - скорей сюда беги!» - при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка своего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках которого большой мяч. | **4.11.22****«Веселые гуси»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.**I Водная часть:**1.Упражнение «Гуси греют лапки».И.П.основная стойка.1- руки вытянуть вперед; 2- вернуться в И.П. (повторить 4 раз)Гуси возле бабки. Греют свои лапки.Вот так, вот так, Греют свои лапки.2.Упражнение «Лапками хвалимся».И.П.- основная стойка.1-4 повороты кистей рук вверх- вниз. (повторить 2 раза).Лапками хвалились. Лапки шевелились.Вот так, вот так, Лапки шевелились3. Упражнение «Гуси поднимают ножки».И.П. основная стойка, руки на поясе. 1-2 поднимаем ноги согнутые в коленях. (повторить 4 раза).Гуси возле кошкиПоднимали ножки.Вот так, вот так,Поднимали ножки*.***II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой. 2. И. п. стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться , показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4— 6 раз. 3. И. п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди.4. Свободно поплясать с погремушкой.5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.**Основные виды движений.**1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени (расстояние – 4 м) – «Доползи до погремушки».**Подвижная игра «Солнышко и дождик».**Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.**III Заключение:**Рефлексия «Чудный день!»Какой сегодня чудный день!Прогоним мы тоску и лень.Руками потрясли.Вот мы здоровы бодры.Спокойная ходьба по залу, дети прощаются с гусями. |
| **7.11.22****«Наши ножки ходят по дорожке!»****Цель:** Упражнять детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.**I Водная часть:**Ходьба и бег по кругу (обращать внимание детей на круг).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить - «Птички машут крыльями». Повторить 4—б раз.2.И. п.: то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям — «Птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх. Повторить 4—6 раз.3.Бег — «Птички летают». Ходьба за воспитателем.**Основные виды движений.**1.Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями.**Подвижная игра «Кот и мыши»**Дети сидят на скамейках – это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот». «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбегать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все «мышки» выбегали и разбегались как можно дальше от «норок».**III Заключение:**Игровое упражнение «Надуем шар».Чтобы не было мне скучно,Я забаву отыщу,Я надую шар воздушный,И на волю отпущу,Пусть летит он к небесам,Прямо к белым облакам,Пусть отыщет чудесаИ о них расскажет нам. | **9.11.22****«Терем-теремок»****Цель:** Упражнять детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.**I Водная часть:**- Вот по кругу мы идем, мы идем.- На носочках мы идем, мы идем.- Ноги выше поднимаем, поднимаем.- Веселей теперь шагаем, шагаем.- Если кубик на пути, на путиТы его перешагни, перешагни. - Быстрым шагом мы пойдем, мы пойдем. - А теперь бегом, бегом.- Вот теперь остановились и на поле очутились.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой. 2. И. п. стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться , показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4— 6 раз. 3. И. п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. 4. Свободно поплясать с погремушкой.5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.**Основные виды движений.**1.Прыжки – подпрыгивание через шнур, положенный на пол (4 раза). **Подвижная игра «Трамвай»** 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой. Это «трамваи». Воспитатель стоит в одном из углов площадки, держа в руках три флажка: жёлтый, зелёный, красный. Он объясняет детям, что «трамвай» двигается на зелёный сигнал, на жёлтый замедляет ход, а на красный – останавливается. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.**III Заключение:**Игра малой подвижности «Кто тише»- ходьба на носках- бег к воспитателюДети подходят к теремку.Дети прощаются с героями сказки и возвращаются в группу. | **11.11.22****«Дорожки»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в ползании на четвереньках.**I Водная часть:**Ходьба и бег по кругу  с использованием ориентиров.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз. 2.И. п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться». Повторить 4—6 раз.3.И. п.: стоя, руки свободно. Поскоки на месте — «Воспитатель нашел детей, и все радуются» .4.Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.**Основные виды движений.**1. Ползание на коленях на четвереньках в прямом направлении (расстояние – 5 м).**Подвижная игра «По ровненькой дорожке».**Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит текст, дети выполняют движения согласно тексту:По ровненькой дорожке,        Шагают наши ножки:Раз – два, раз – два.По камешкам, по камешкам, (Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд).По камешкам, по камешкам…В ямку – бух!        Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений  произносить другой текст:По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожкеУстали наши ножки, устали наши ножки,Вот наш дом – здесь мы живём.По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.**III Заключение:**Ходьба с куклой в разных направлениях. Повторить 2-3 раза. |
| **14.11.22****«Поезд»****Цель:** Упражнять в умении чередовать ходьбу и бег по сигналу; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу переход с ходьбы на бег и обратно на ходьбу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз. 2.И. п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться». Повторить 4—6 раз.3.И. п.: стоя, руки свободно. Поскоки на месте — «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15—20 сек).4.Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.**Основные виды движений.**1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина дорожки– 20 см, длина – 3 м).**Подвижная игра «Поезд»** Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок «Ту-ту», и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель вновь дает гудок, движение поезда возобновляется.**III Заключение:**«Шарик»Ход игры: Дети изображают, как воздушный шарик постепенно наполняется воздухом: медленно поднимают руки вверх и надувают щеки. Но шарик «лопнул»:дети медленно в расслабленном состоянии и опускаются на пол произнося: ш-ш-ш | **16.11.22****«Мы немножко порезвились»****Цель:** Закрепить навыки ходьбы в колонне с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в прыжках из обруча в обруч.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному. По команде «Бабочки» - остановиться и помахать руками, как крылышками; по команде «Зайки» - остановиться и выполнить прыжки на двух ногах на месте. Бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4—б раз.3.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.4.И. п. стоя, поскоки на месте на двух ногах — «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15—20 сек).5.Спокойная ходьба за воспитателем (20—30 сек).**Основные виды движений.**1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.**Подвижная игра** **«Птички и птенчики»** Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову воспитателя «Полетели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахивая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой «Чик-чирик». В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.**III Заключение:**Игровое упражнение «Солнышко!»Солнышко – ведрышко,Выгляни в окошко,Твои детки плачут,По камешкам скачут.Выполняют покачивание руками, «пружинку». | **18.11.22****«Мы ловкие ребята»****Цель:** Закреплять навыки чередования ходьбы и бега в колонне по одному; развивать ловкость и глазомер в ловле и бросании мяча.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному. По сигналу – переход на бег и снова на ходьбу (сигналом служит бубен).**II  Основная часть:** **Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз. 2.И. п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться». Повторить 4—6 раз.3.И. п.: стоя, руки свободно. Поскоки на месте — «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15—20 сек).4.Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.**Основные виды движений.**1.Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно;2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении до погремушки.**Подвижная игра «По ровненькой дорожке»** Дети гуляют по площадке и на слова: «по камушкам, по камушкам» - прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. На слова: «в ямку – бух» присаживаются на корточки. После слов: «вылезли из ямы» - дети поднимаются и игра повторяется.**III Заключение:**Игровое упражнение «Мы топаем ногами».Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем,И ходим мы кругом,И ходим мы кругом.Идут по кругу, взявшись за руки. |
| **21.1.22****«Разноцветные кегли»****Цель:** Закрепить навыки чередования ходьбы и бега с выполнением заданий; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. По сигналу: «Бабочки» - помахать руками, по команде: «Лягушки» - присесть. Бег в колонне по одному.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени — «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение Повторить 4—6 раз.2. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги— «Длинные и короткие ноги». 3. И. п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину — «Рыбки плавают». Повторить 3—4 раза. 4.И. п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте — «Воробышки прыгают». 5.Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.**Основные виды движений.**1. Подлезание под дугу на четвереньках.2. Ходьба между двумя линиями (ширина – 20 см), руки на поясе, смотреть вперёд.**Подвижная игра** «**Бегите ко мне»** Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «Бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «Бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают**III Заключение:**Пальчиковая гимнастика «Зайцы».Скачет зайчик косойПод высокой сосной.Под другою соснойСкачет зайчик второй.Выполняют действия: указательный и средний палец вверх; остальные сжаты; разжимают пальцы другой руки. | **23.11.22****«Играй здоровье укрепляй!»****Цель:** Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с погремушкой**1. И. п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.2.И. п. лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, коснуться пола над головой. Повторить 4—6 раз.3.И. п. сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Вот погремушка», соединить ноги — «Нет погремушки». Повторить 4—6 раз.4.Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. **Основные виды движений.**1. Ходьба по доске (ширина – 20 см), свободно балансируя руками;2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с приземлением на полусогнутые ноги.**Подвижная игра** «**Птички в гнёздышках»**С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках флажки.  | **25.11.22****«Упражнения с флажками»****Цель:** развивать ходьбу и бег по кругу; разучить прыжки с высоты; упражнять в прокатывании мяча.**I Водная часть:**Ходьба  и бег с флажками по кругу в обе стороны по сигналу воспитателя.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. 2.И. п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть выпрямиться — «Дети спрятались и показались». 3. И. п.: сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться. Повторить 4—5.раз.4. Поскоки на месте (20—30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты).**Основные виды движений.**1.Прыжки со скамейки (высота – 15 см) на резиновую дорожку;2. Прокатывание мяча в прямом направлении.**Подвижная игра «Лохматый пес»**Дети стоят по одну сторону площадки. На другой стороне «конура» - домик пса. Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на протянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему по мере произнесения следующего текста: Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что же будет. Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.**III Заключение:**Игровое упражнение «Тишина»Тише, тиши, тишине!Разговаривать нельзя!Мы устали – надо спать –Ляжем тихо на кроватьИ тихонько будем спать. |
| **28.11.22****«Найди свой цвет»****Цель:** упражнять детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.**I Водная часть:****II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.4.И. п.: стоя мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15—20 сек).5. Спокойная ходьба.**Основные виды движений.**1.Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями;2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте (под ритмичные удары в бубен);**Подвижная игра «Найди свой цвет»**Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флагом определенного цвета.**III Заключение:**Игровое упражнение «Отдых».Обращаю внимание, что дети дружные ребята,умеют играть и не ссориться между собой. Рассаживаются на ковре, кладут ладошки на коленки, отдыхают. | **30.11.22****Спортивный досуг****«Вышли зайцы в огород»****Цель:** формирование у детей интереса к физической культуре и подвижным играм.**Задачи:** формировать умение ориентироваться в пространстве, быстроту при смене видов деятельности; развивать внимание, общую и мелкую моторику, образное мышление и воображение, умение играть дружно. |  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**  | **Среда** | **Пятница**  |
|  |  | **2.12.22****«Прогулка по зимнему лесу»****Цель:** учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед на расстоянии 2м; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно при продвижении вперед прыжками.**I Водная часть:**Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки —«Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12—16 раз.2.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками — «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.3.И. п.: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. 4.Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.5.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (15— 20 сек).**Основные виды движений.**1.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; 2.прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстоянии 2м.**Подвижная игра «Звоночек»**Дети стоят полукругом, воспитатель перед ними, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка). Он показывает его детям и быстро прячет. Спрашивает, что они видели, затем перебегает на другую сторону, говоря: «Я бегу, бегу, бегу, и в звоночек я звоню». Кладет звоночек сзади, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда скорей бегут и звоночек мой найдут». Дети бегут. Кто первый нашел, звонит и отдает воспитателю. Игра повторяется.**III Заключение:**Пальчиковая гимнастика «Филин».Сидит филин на суку и кричит: «бу – бу - бу».Выполняют действия. |
| **5.12.22****«Мишка - шалунишка»****Цель:** учить ползать по наклонной доске на четвереньках, совершенствовать умение сохранять равновесие на повышенной опоре, развивать координацию движений; упражнять в скатывании мячей по наклонной доске, закреплять умение подталкивать мяч энергичным движением пальцев.**I Водная часть:**Игровое упражнение «Медвежата в чаще жили …»Медвежата в чаще жили,Головой своей крутили.Вот так, вот так.Головой своей крутили.Медвежата мед искали,Дружно дерево качали,Вот так, вот так,Дружно дерево качали.И из речки воду пили,Вот так, вот так,И из речки воду пилиВот так, вот так,А потом они плясали –Вот так, вот так,Лапы выше поднимали!**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажком** 1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.2.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.3.И. п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об по.ц, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3—4 раза.4.Бег с флажком друг за другом (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.**Основные виды движений.** 1.ползание на четвереньках по доске, приподнятой на 20см; 2.скатывание мячей по наклонной доске.**Подвижная игра «Позвони в погремушку»** Дети сидят на стульчиках; на расстоянии 2,5-3 м от них лежит погремушка. Воспитатель поочередно называет детей и предлагает поиграть с погремушкой. Для этого надо доползти до погремушки, взять ее, встать, позвонить, снова положить и вернуться на свое место.Когда дети научатся ползать, рекомендуется положить 3-4 погремушки, и тогда одновременно может действовать соответствующее число детей.**III Заключение:**Медведица находит медвежонка.Акцентирует внимание, что нельзя уходить от мамы, от педагога. | **7.12.22****«Мешок Деда Мороза»****Цель:** учить переползать через бревно, развивать координацию движений; упражнять в бросании и ловле мяча от педагога, закреплять умение бросать мяч педагогу.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному небольшими группами.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону — «Качаем куклу» (8—10 раз), ноги не сдвигать. 2. И. п.: стоя на четвереньках, поднять одну руку вперед, опустить. То же выполнить другой рукой «Собачка поднимает лапу». Повторить 4 – 6 раз. 3. И. п.: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх—«Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колениj—«Вот какие маленькие деревца». Повторить 4—6 раз. 4. И. п то же, руки впереди, свободно согнуты, лапки у зайки». Поскоки на месте на двух ногах — «Зайка прыгает» (15—20 сек) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).5.Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастическую скамейку.**Основные виды движений.**1.переползание через бревно; 2.бросание и ловля мяча от педагога.**Подвижная игра** **«Наседка и цыплята»** Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой – «домом». На противоположной стороне площадки или сбоку помещается «большая птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По зову «наседки» КО-КО-КО-КО «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.**III Заключение:**Игровое упражнение «Чья снежинка дальше упадет?»Стараются дотронуться до снежинки.Энергично дут на снежинку. | **9.12.22****«Играем с Дедом Морозом»****Цель:**  продолжить учить выполнять ходьбу по шнуру, положенному прямо, развивать умение сохранять равновесие, ровную осанку; упражнять в переползании через модули; развивать координацию движений рук и ног, ловкость, закреплять умение выполнять действия в соответствии с текстом.**I Водная часть:**Игровая гимнастика «Мы ногами топ, топ!»Мы ногами топ, топ!Мы руками хлоп. Хлоп.Мы глазами миг. МигМы плечами чик, чикРаз сюда, два сюда –Повернись вокруг себя.Раз присели,Два привстали.Сели, встали,Сели, встали –Словно Ванькой-встанькой встали.А потом пустились вскачь –Будто мой упругий мяч.Раз, два, раз, дваВот и кончилась игра.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажком** 1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.2.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.3.И. п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об по.ц, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3—4 раза.4.Бег с флажком друг за другом (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.**Основные виды движений.**1.ходьба по шнуру, положенному прямо; 2.переползание через модули.**Подвижная игра** «**Догони меня»**Дети сидят на стульях или скамейках в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети возвращаются на свои места.**III Заключение:**Упражнение «Елки».Елка быстро получается,Если пальчики сцепляются.Локотки ты подними,Пальчики ты разведи.Прощаются с Дедом Морозом. |
| **12.12.22****«Играем со снегурочкой»****Цель:** продолжить учить бросать мяч двумя руками приемом снизу, формировать умение придавать полету мяча правильную траекторию, выпрямлять руки вслед за мячом; упражнять в прыжках в длину с места на расстояние 10см.**I Водная часть:**Игровое упражнение «Волшебный самолет».Мы ручками похлопаем –Хлоп – хлоп – хлоп.Мы ножками потопаем –Топ – топ – топ.Мы руки все поднялиИ дружно опустили.И сели все в волшебный самолет.Завели мотор: ж – ж – ж, ж – ж – ж – ж – ж.Самолет летит, а мотор гудит: у –у – у, у – у – у.Полетели!Ходьба врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с погремушкой** 1.И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. Повторить 2—3 раза каждой рукой.2.И. п.: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе — «Спрятать погремушку», ноги врозь — «Показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: лежа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их. Повторить 3—4 раза.4.И. п.: сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.5.Поскоки на месте на двух ногах (20—25 сек). Ходьба друг за другом. Положить погремушки.**Основные виды движений.**1.бросание мяча двумя руками приемом снизу; 2.прыжки в длину с места через параллельные линии (расстояние 10см).**Подвижная игра** **«Мыши в кладовой»** Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кот» (его роль выполняет воспитатель). «Кот» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кот» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется.**III Заключение:**Предлагаю выбрать колечко, поиграть с ним.Благодарят Снегурочку за подарок. Провожают. | **14.12.22****«Наш друг Снеговик»****Цель:** учить бросать и ловить мяч от педагога с расстояния 70 см, подставляя ладони с расставленными в стороны пальцами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение сохранять равновесие.**I Водная часть:**Игровое упражнение «Как солдаты на параде..»Как солдаты на параде,Мы шагаем ряд за рядом,Левой – раз, правой – раз,Посмотрите вы на нас.Все захлопали в ладошки-Дружно, веселей!Застучали наши ножкиГромче и бодрей!По коленочкам ударимТише, тише, тише.Ручки, ручки поднимаемВыше, выше, выше!Завертелись наши ручки,Снова опустились.Мы на месте покружилисьИ остановились.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки —«Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12—16 раз.2.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками — «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.3.И. п.: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. 4.Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.5.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (15— 20 сек).**Основные виды движений.**1.бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 70 см; 2.ходьба по гимнастической скамейке.**Подвижная игра** **«Кролики»** Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола - они «кролики в клетках». На другой стороне сидит «сторож». По сигналу воспитателя «Скок – поскок на лужок» - все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).**III Заключение:**Игровое упражнение «Хоровод»Идут по кругу, вокруг Снеговика, взявшись за руки.Благодарят Снеговика, прощаются с персонажем. | **16.12.22****«Волшебные кубики»****Цель:** упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки —«Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12—16 раз.2.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками — «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.3.И. п.: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. 4.Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.5.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (15— 20 сек).**Основные виды движений.**1.Равновесие2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч**Подвижная игра «Птички летают**» На сигнал «Птички летают!» дети бегают по площадке, изображая птиц. На сигнал «Кот!» «птички» «улетают» в свои домики.Внимательно слушать и действовать по сигналу воспитателя. **III Заключение:**Игровое упражнение «Хлоп!»Раз, еще разМы похлопаем сейчас.А потом скорей-скорейХлопай-хлопай веселей!Пальчик о пальчик, тук да тук,Хлопай, хлопай, хлопай!Пальчик о пальчик, тук да тук,Топай, топай, топай! |
| **19.11.22****«Белочка в гостях у детей»****Цель:** ходьба и бег по кругу; разучить прыжки с высоты; упражнять в прокатывании мяча. **I Водная часть:**Ходьба  и бег по кругу в обе стороны по сигналу воспитателя.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ на стульях**1. И. п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью — «Завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед — «Самолет летит». По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3—4 раза.2.И. п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.4.Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.**Основные виды движений.**1.Прыжки со скамейки;2. Прокатывание мяча в прямом направлении.**Подвижная игра «Опусти мяч»** Дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. На расстоянии 4-5 м стоит стойка с подвешенной на уровне роста ребенка сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Между детьми и стойкой, примерно на середине, стоит дуга – воротца. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках, проползти до дуги, затем под дугой до мяча, встать, поднять мяч двумя руками и опустить его.**III Заключение:**Ходьба обычным шагом и на носках в чередовании. | **21.12.22****«Смелые муравьишки»****Цель:** ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять в прокатывании мяча друг другу.**I Водная часть:**Ходьба и бег между предметами врассыпную, стараясь не задевать их.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх — «В лесу растут маленькие и большие деревья». Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться — «Колка дров». Повторить 6—8 раз.3.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени— «Медвежата играют», вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.4. Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно— «Зайки прыгают» (15—20 сек). Ходьба друг за другом — «Идем домой».**Основные виды движений.**1.Прокатывание мячей друг другу между предметами (дуга).**Подвижная игра** **«Пролезть через бревно»** Дети стоят вдоль одной стены комнаты. Впереди, на расстоянии 2,5- 3м, лежит бревно, а дальше на полу размещены игрушки (по числу детей). Педагог предлагает малышам на четвереньках доползти до бревна, перелезть через него и, продолжая двигаться на четвереньках, доползти до игрушки, взять ее в руки, встать, поднять предмет над головой двумя руками, показать воспитателю, затем положить на место.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, поставленными в одну линию, в чередовании с обычной ходьбой. | **23.12.22****«Сундук с секретом»****Цель:** ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять подлезание под дугу на четвереньках, развивать координацию движений. **I Водная часть:**Ходьба и бег между предметами врассыпную, стараясь не задевать их.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки —«Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12—16 раз.2.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками — «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.3.И. п.: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. 4.Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.5.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (15— 20 сек).**Основные виды движений.**1.Подлезание под дугу на четвереньках.**Подвижная игра «Птички в гнездышках»** С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. **III Заключение:**Игровое упражнение.Девочки и мальчики,Хлоп-хлоп-хлоп!Прыгают, как мячики,Прыг, прыг, прыг!Ножками топают,Топ-топ-топ!Весело хохочут,Ха-ха-ха! |
| **26.11.22****«Серик в гостях у детей»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу; учить подлезать под шнур в группировке; упражнять в равновесии.**I Водная часть:**Игровое упражнение «Хлоп!»Мы похлопаем сейчас.А потом скорей-скорейХлопай-хлопай веселей!Пальчик о пальчик, тук да тук,Хлопай, хлопай, хлопай!Пальчик о пальчик, тук да тук,Топай, топай, топай!**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с погремушкой**1.И. п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.2.И. п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повторить 4—6 раз.4.Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку. **Основные виды движений.**1.Подлезание под шнур, не касаясь его, в группировке;2. Ходьба по доске, руки на поясе.**Подвижная игра «Не наступи на линию»**Воспитатель проводит на полу две параллельные линии длинной 3-4 м (на расстоянии 40-50 см друг от друга). Играющие поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не наступать на них. В конце коридора ребенок встает, поднимает обе руки вверх, потягивается, затем возвращается к исходному положению.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному.Прощаемся с Сериком. | **28.12.22****«Зимние забавы»****Цель:** упражнять в ходьбе по дорожке, развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; упражнять в ползании между предметами с упором на ладони и колени; закреплять умение огибать предметы слева и справа.**I Водная часть:**Ходьба  и бег по кругу в обе стороны по сигналу воспитателя.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. Повторить 4—6 раз.2.И.п.: стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. Если спинка стульчика высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить. Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. Повторить 4—6 раз.4.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20—25 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.**Основные виды движений.**1. ходьба по ограниченной поверхности; 2.ползание между расставленными предметами.**Подвижная игра «Позвони в погремушку»** Дети сидят на стульчиках; на расстоянии 2,5-3 м от них лежит погремушка. Воспитатель поочередно называет детей и предлагает поиграть с погремушкой. Для этого надо доползти до погремушки, взять ее, встать, позвонить, снова положить и вернуться на свое место.Когда дети научатся ползать, рекомендуется положить 3-4 погремушки, и тогда одновременно может действовать соответствующее число детей.**III Заключение:****«Заинька-зайка»**Заинька-зайка, маленький зайка (дети сидят)Очень шустрый - попрыгайка (прыжки большие)Зайка скачет по тропинке,  (прыжки)И не видит он травинки (повороты головы)Зайке холодно в лесу (движения рук)И боится он лису (повороты туловища)Прыгает он ловко (прыжки в высоту)Любит он морковку (приседание)Сейчас морковочку сгрызет (движение руками)И от лисоньки уйдет. (убегает) | **30.12.22****Спортивный досуг****«День народных игр»****Цель**: Формирование у детей дошкольного возраста интереса и уважения к русским народным играм, как культурному наследию. Воспитание чувства общности, дружбы и единства. Содействовать расширению кругозора детей через народные игры и традиции.  |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**  | **Среда** | **Пятница**  |
| **2.01.23** **«Детский сад»****Цель:** совершенствовать навык ходьбы «стайкой»; учить подпрыгивать на двух ногах; закреплять умение катать мяч двумя руками; развивать ловкость, координацию движений; воспитывать доброжелательность, желание заниматься физической культурой.**I Водная часть:**Становятся в произвольном порядке.Выполняют упражнения с погремушками.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед,вернуться в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. [1] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен;вернуться в исходное положении (5 раз).3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернутьсяв исходное положение (4–5 раз).4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте счет 1–8. Повторить 2 раза.**Подвижная игра «Бегите ко мне».**Выполняют бег «стайкой» в разном направлении, затем бегают за педагогом, стараются догнать его.**Основные виды движений.**1.ходьба «стайкой» за педагогом, парами; 2.подпрыгивание на двух ногах; 3.катание мяча двумя руками.**III Заключение:**Игровое упражнение.Девочки и мальчики,Хлоп — хлоп — хлоп!Прыгают, как мячики,Прыг, прыг, прыг!Ножками топают,Топ — топ — топ!Весело хохочут,Ха - ха — ха! | **4.01.23****«Мы дружные ребята»****Цель:** Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; повторить упражнения в равновесии и прыжках.**I Водная часть:**Подвижная игра «Ножки».Зашагали ножки, топ, топ, топ!Прямо по дорожке, топ, топ, топ!Ну-ка веселее, топ, топ, топ!Вот, как мы умеем, топ, топ, топ!Топают сапожки, топ, топ, топ!Это наши ножки, топ, топ, топ! – ходьба и бег в разном направлении.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. *И. п.:*стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться - «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени - «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.*2.И. п.:*сидя на иолу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги- «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-6 раз.*3. И. п.:*лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину - «Рыбки плавают». Повторить 3-4 раза.*4.И. п.:*стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте - «Воробышки прыгают».*5.* Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.**Основные виды движений.**1.Ходьба по доске, руки на поясе, голову и спину держать прямо – 2 раза;2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд;**Подвижная игра «Найди погремушку»** Воспитатель стоит с детками, а помощник воспитателя с куклой Катей звенят погремушкой: «Где погремушка?». Дети подбегают к Кате на звук погремушки и говорят слова:   «Вот погремушка».**III Заключение:**Игровое упражнение «Отдых».Обращаю внимание, что дети дружные ребята,умеют играть и не ссориться между собой. | **6.01.23****«Вместе дружная семья»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; продолжить учить мягко, приземляться при прыжках на полусогнутые ноги.**I Водная часть:**Выполняют ходьбу.Ходьба за зайчиком (идет с игрушкой впереди детей), ходьба по кругу, взявшись за руки, вокруг игрушки.По дорожке мы шагаемТоп-топ, ножки, топ!И в ладоши ударяем,Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!Руки в стороны, в кулачок,Разжимаем и на бочок.Левую – вверх!Правую – вверх!В стороны, накрест,В стороны, вниз,Тук-тук, тук-тук-тук!(стучим кулаком об кулак).Сделаем большой круг(нарисовали руками круг).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить - «Птички машут крыльями». Повторить 4—б раз.2. И. п.: то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям — «Птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх. Повторить 4—6 раз.3. Бег — «Птички летают». Ходьба за воспитателем.**Основные виды движений.**  1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. **Подвижная игра** **«Бегите ко мне».** В данной игре развивается умение детей действовать сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Инструктор предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне! Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры инструктор напоминает детям, что бежатьможно только после слов: «Бегите ко мне!»**III Заключение:**Пальчиковая гимнастика «Зайцы».Скачет зайчик косойПод высокой сосной.Под другою соснойСкачет зайчик второй.Выполняют упражнения: указательный и средний палец вверх; остальные сжаты; разжимают пальцы; разжимают пальцы другой руки.Прощаются с игрушкой. |
| **9.01.23****«Мы растем!»****Цель:** упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; развивать координацию движений.**I Водная часть:**Игровая гимнастика.Покажите все ладошкиИ похлопайте немножкоХлоп – хлоп – хлоп,Хлоп – хлоп – хлоп.На меня теперь смотритеТочно все вы повторите.Раз-два-три, раз-два-три.Точно все вы повторите.(любое движение)А теперь покажем ножкиИ потопаем немножко.Топ-топ-топ, топ-топ-топ.Покажи мне ручки, ножки,Ими поиграй немножко.(произвольные движения руками и ногами)Раз-два-три, раз-два-три.Ими поиграй немножко.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. *И. п.:*стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться - «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени - «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.*2.И. п.:*сидя на иолу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги- «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-6 раз.*3. И. п.:*лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину - «Рыбки плавают». Повторить 3-4 раза.*4.И. п.:*стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте - «Воробышки прыгают».*5.* Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.**Основные виды движений.** 1.Прокатывание мяча вокруг предмета (флажки);**Подвижная игра «Зайка».**Имитируют прыжки зайчиков. Стараются выполнять прыжки ритмично.**III Заключение:**Игровое упражнение «Мы большие!».Показывают, как они выросли — тянут руки вверх. | **11.01.23****«Играем с обезьянкой»****Цель:** Упражнять в ходьбе парами, в беге врассыпную, в прокатывании мячей и подлезании под дугу.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с  перешагиванием через бруски (высота – 5см) попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. *И. п.:*стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться - «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени - «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.*2.И. п.:*сидя на иолу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги- «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-6 раз.*3. И. п.:*лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину - «Рыбки плавают». Повторить 3-4 раза.*4.И. п.:*стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте - «Воробышки прыгают».*5.* Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.**Основные виды движений.**1.Катание мячей друг другу в ворота;2. Подлезание под дугу, не касаясь её верхнего края, в группировке – 2 раза;**Подвижная игра «Кот и мыши»**  Дети сидят на скамейке – это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты сидит кот, роль которого исполняет инструктор. Кот засыпает (закрывает глаза, а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.**III Заключение:**Бу-бу, я рогатый. – (делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев)    Бу-бу, я хвостатый. – (делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину)Бу-бу, я ушастый. – (делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову)Бу-бу, очень страшный. – (сделав «рожки» на голове)Бу-бу, испугаю.Бу-бу, забодаю. – (бодаются) | **13.01.23****«Станем красивыми»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; закреплять навыки подлезания под шнур в группировке.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя перейти на ходьбу врассыпную, затем на бег. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.  Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз).2. И. п.\* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении (5 раз).3.  И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз).4.  И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).Здесь и далее И. п. — исходная позиция.5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.**Основные виды движений.**1.Подлезание под шнур в группировке.**Подвижная игра «Птички в гнездышках»** Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты, - это гнездышки. По сигналу инструктора все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу инструктора «Птички, в гнездышки! » возвращаются на свои места.**III Заключение:**Вот под елочкой зеленой - (прыжки на двух ногах)Скачут весело вороны, - (руки вдоль туловища ладони в стороны)Целый день они леталиИ добычу добывали. – (присесть, имитация добывания корма)Только к ночи умолкают - (прыжки на двух ногах, руки в стороны)И все вместе засыпают. – (присесть, имитация сна) |
| **16.01.23****«Смешарики»****Цель:** упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба и бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУс мячом.**1.  И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение (4—5 раз).2.  И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).3.  И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз).4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2—3 раза.**Основные виды движений.** 1.Ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе, голову и спину держать прямо.**Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»** Дети садятся на скамейку на одной стороне площадки – это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне встает инструктор. Он изображает автомобиль. После слов инструктора: «Полетели воробышки на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.**III Заключение:**Мишу все конечно знаем (ходьба)И в лесу его встречаем (обнимаем друг-друга)А сейчас не ленись (руки вверх)И в мишутку превратись (ходьба, как медведи)Все медведи пошагали (идем по дорожкам)Меду бочку все подняли (наклонились, выпрямились)Все устали отдохните (присели)И в берлогу все идите. (ходьба через предметы) | **18.01.23****«Хорошее настроение»****Цель:** Закреплять навыки ходьбы и бега врассыпную; упражнять в равновесии и прыжках.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с  перешагиванием через бруски (высота – 5см) попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** **с кубиками.**1.  И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).2.  И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).3.  И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше);  выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2—3 раза в каждую сторону).4.  И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).**Основные виды движений.**1. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно левой и правой ногой;2. Прыжки из обруча в обруч.**Подвижная игра «Найди свой домик»**  Инструктор предлагает детям выбрать домики. Это могут быть стулья, скамейки, кубы, обручи, начерченные на земле кружки. У каждого отдельный домик. По сигналу инструктора дети выбегают из домиков, расходятся по площадке и резвятся до тех пор, пока инструктор не скажет «Найди свой домик! ». По этому сигналу дети бегут в свои домики.**III Заключение:**Вот веселый мячик скачет (прыжки)Никогда он не заплачет (высокие прыжки)Покататься очень рад (показывают руками)Как попал он в детский сад (руки вверх)Сделан мячик из резины (движение на месте)Ловко прыгает в корзину (прыжки высокие)По полу катается (движение по комнате)С детками играется. (свободные движения) | **20.01.23****«Играем вместе с Айсулу»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; продолжать учить приземляться при прыжках на полусогнутые ноги.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя перейти на ходьбу врассыпную, затем на бег. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.3.  И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).4.  И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).5.  И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3—4 раза).**Основные виды движений.**1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (несколько раз подряд);**Подвижная игра «Через ручеек»** На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.**III Заключение:**Спрячем куклуСпрячем нашу куклу - ( прячет куклу за спину)Спрячем куклу Машу - (все хлопают в ладоши)Таня к кукле подойдет - (называют девочку по имени)Таня куколку возьмет - (девочка идет и берет куклу)С куклой нашей Танечка попляшет - (пляшет в кругу)Хлопнем все в ладошки - (все хлопают и говорят)Пусть попляшут ножки. |
| **23.01.23****«Моя семья»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении.**I Водная часть:**Построение парами, ходьба парами, бег врассыпную по всему залу, ходьба врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).2.  И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4—6 раз).5.  И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).**Основные виды движений.** 1.Прокатывание мяча в прямом направлении, энергично отталкивая его обеими руками (повторить несколько раз).**Подвижная игра «Поймай комара»** Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Инструктор находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1, 5 м, к которому шнуром привязана фигурка комара (из бумаги или материи). Инструктор кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Поймавший комара говорит: «Я поймал».**III Заключение:**Кто живет у нас в квартире?Раз, два, три, четыре – (хлопаем в ладоши)Кто живет у нас в квартире? – (шагаем на месте)Раз, два, три, четыре, пять – (прыжки на месте)Всех могу пересчитать: - (шагаем на месте)Папа, мама, брат, сестра, - (хлопаем в ладоши)Кошка Мурка, два котенка, - (наклоны туловища влево-вправо)Мой сверчок, щегол и я – (повороты туловища влево-вправо)Вот и вся моя семья. – (хлопаем в ладоши) | **25.01.23****«Самолеты»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; продолжать учить приземляться при прыжках на полусогнутые ноги; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Стоп!» - дети должны остановиться, а затем перейти на бег.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** **с мячом.**1.  И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз).2.  И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).3.  И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) .4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2—3 раза).5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.**Основные виды движений.**1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;2. Прокатывание мяча в прямом направлении, энергично отталкивая его обеими руками.**Подвижная игра «Кролики»** В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья, сиденьями внутрь полукруга, - это клетки кроликов. На противоположной стороне – дом сторожа. Посередине – лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Два – три ребенка встают сзади стульев, по указанию инструктора присаживаются на корточки – кролики сидят в клетках. Инструктор-сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу инструктора «Бегите в клетки! » возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.**III Заключение:**Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у-у") | **27.01.23****«Мороз Красный нос»****Цель:** Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в подлезании под шнур.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба и бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ на стульчиках.**1.  И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз).2.  И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).3.  И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).4.  И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).**Основные виды движений.**1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками.**Подвижная игра «Проползи – не задень»**Дети располагаются в одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на их сиденьях – гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.**III Заключение:**Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши)Мы тебя все знаем.И тебя, Дед Мороз, - (руки на поясе, наклоны туловища вперед)Радостно встречаем.Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши)Песню запеваем.И тебя в хоровод – (приседания)К детям приглашаем.Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши)Бей сильней в ладоши!А у нас веселей  - (прыжки на месте)Затанцуют ножки. |
| **30.01.23****Спортивный досуг****«Путешествие в зимний лес»****Задачи:** формировать у детей двигательные навыки и умения для укрепления их здоровья. Упражнять в прыжках на двух ногах, в ползании по повышенной опоре, развивать равновесие, ловкость.  Вызывать положительное настроение от движений. Воспитывать организованность. |  |  |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**  | **Среда** | **Пятница**  |
|  | **1.02.23****«Необычные скамейки»****Цель:** Закреплять навыки ходьбы и бега врассыпную; упражнять в равновесии и прыжках.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя перейти на ходьбу врассыпную, затем на бег. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Огни мигают»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз2. «Подъёмный кран»И.п.: то же, руки в стороны.Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5раз.3. «Потопаем и похлопаем»И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.4. «Мост закрыт – мост открыт»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.5. «Узкая дорожка - широкая»Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (8 – 10шт.) попеременно левой и правой ногой;2. Прыжки из обруча в обруч;**Подвижная игра «Прокати  мяч».**Воспитатель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок сидит на полу, раздвинув ноги в стороны. Воспитатель сидит в центре и катит мяч по очереди каждому ребёнку, называя при этом его имя. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад воспитателю.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. | **3.02.23****«Станем самостоятельными»** **Цель:** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; продолжать учить приземляться при прыжках на полусогнутые ноги.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба и бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловиша. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).2. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).3.  И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять — «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).4.  И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).**Основные виды движений.**1.Прыжки со скамейки на мягкое покрытие;**Подвижная игра «Найди свой домик»**Инструктор предлагает детям выбрать домики. Это могут быть стулья, скамейки, кубы, обручи, начерченные на земле кружки. У каждого отдельный домик. По сигналу инструктора дети выбегают из домиков, расходятся по площадке и резвятся до тех пор, пока инструктор не скажет «Найди свой домик!». По этому сигналу дети бегут в свои домики.**III Заключение:**Вот красивая игрушка (проверка осанки)Развеселый, наш Петрушка (руки на пояс)Погремушкой погремим (гремим погремушкой)И по полу постучим (стучим по полу)Наш Петрушка покажись (руки на пояс)Во все стороны крутись (повороты туловища)А сейчас мы веселы (руки вверх)И попрыгать все должны (прыжки) |
| **6.02.23****«Веселые мышки»****Цель:** Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в подлезании под шнур.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с  перешагиванием через бруски (высота – 5см) попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. «Заведи мотор»И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.Вып: круговые движения руками на уровне груди.2. «Накачаем шины»И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.3. «Проверка руля»И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).Вып: поворот вправо (влево), и.п. Пов:4-6 раз.4. «Открой ворота»И.п.: то же.Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны.5. «Сели в машину»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.Вып: присесть (едем с горки), встать(в горку), Пов:5-6 раз.6. «Поехали быстро-быстро»Бег врассыпную.**Основные виды движений.** 1.Ходьба2. Подлезание под шнур.**Подвижная игра** **«Кот и воробышки».** «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:Котя, котенька, коток,Котя – черненький хвосток,Он на бревнышке лежит,Притворился, будто спит.На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков которые убегают от него в свой домик (за черту).**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. | **8.02.23****«Научим гномиков смеяться»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба и бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками** 1. «Салют»И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.2. «Неваляшка»И.п.: то жеВып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п Пов: 4-6 раз.3. «Постучи» И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.4. «Дотянись»И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.4. «Спрячем флажки»И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади. Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.5. «Повернись»И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п. Пов:4-6 раз.6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.Прокатывание мячей друг другу из положения сидя.**Подвижная игра** **«Ловкий шофер».** Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжаютдвижение.**III Заключение:**Мы ногами топ-топ,Мы руками хлоп-хлоп!Мы глазами миг-миг,Мы плечами чик-чик.Раз — сюда, два - туда,Повернись вокруг себя.Раз — присели, два — привстали,Руки кверху все подняли.Сели - встали, сели - встали,Ванькой-встанькой словно стали. | **10.02.23****«Необычные состязания»****Цель:** Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, перебрасывать мячи через шнур.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с  перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом.**1.  И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).2.  И. п. — сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз).3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).**Основные виды движений.**1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками;**Подвижная игра «Лохматый пес»**Дети сидят или стоят на одной стороне зала. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а инструктор в это время произносит:Вот лежит лохматый пес,В лапы свой уткнувши нос,Тихо, смирно он лежит,Не то дремлет, не то спит.Подойдем к нему, разбудимИ посмотрим: «Что-то будет? ».Дети приближаются к собачке. Как только инструктор заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, собачка возвращается на место и опять ложится на коврик.**III Заключение:**Вот веселый мячик скачет (прыжки)Никогда он не заплачет (высокие прыжки)Покататься очень рад (показывают руками)Как попал он в детский сад (руки вверх)Сделан мячик из резины (движение на месте)Ловко прыгает в корзину (прыжки высокие)По полу катается (движение по комнате)С детками играется. (свободные движения) |
| **13.02.23****«Волшебный мяч»****Цель:** Закрепить навыки ходьбы и бега с выполнением заданий по сигналу; упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках, в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя; бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Покажи ручки»И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.2. «Маленькие - большие»И.п.: то же, руки внизу.Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, -  «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.3. «Покажи колени»И.п.: стоя, руки на поясе.Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Пов:4-5 раз.4. «Чьи ножки?»И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.5. « Как умеют прыгать ножки»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.Проползти на четвереньках «как жучки» с одной стороны зала на другую, встать, выпрямиться, потянуться вверх, хлопнуть в ладоши над головой.2.Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.**Подвижная игра «Мяч в кругу»**Дети садятся на пол по кругу и прокатывают мяч друг к другу. Воспитатель показывает детям, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.**III Заключение:**Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)Покатился по дорожке (бег на месте)Подождал меня немножко (остановиться)Наклонюсь, возьму его (наклониться)И подброшу высоко (имитация движения) | **15.02.23****«Путешествия в Африку»****Цель:** Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному по кругу в чередовании с бегом (вправо и влево).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Хлопок»И.п.:  ноги слегка расставить, руки опущеныВып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.2. «Лягушонок»И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.3. «Гуси»И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.4. «Кошка выгибает спину»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.5. «Прыгают на лужайке зайчики»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через шнуры.**Подвижная игра «Прокати в воротики»**Воспитатель предлагает поиграть с мячами (или разноцветными шарами) и проводит черту, за которой собираются желающие или привлеченные к игре дети. На расстоянии 1-1,5 м от черты устанавливаются воротики. Раздав детям по одному мячу, воспитатель предлагает каждому прокатить его через воротики. Ребенок, прокативший мяч, бежит за ним и возвращается за черту.**III Заключение:**Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у-у") | **17.02.23****«Играем с друзьями»****Цель:** Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную; ознакомить с прыжками в длину с места.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами; бег врассыпную по всему залу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ на стульчиках.**1.  И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).2.  И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз).3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).4.  И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).**Основные виды движений.**1.Ходьба парами;2.Прыжки в длину с места.**Подвижная игра «Огуречик, огуречик»** Дети становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне живет мышка (инструктор или кто-либо из детей). Все идут по площадке по направлению к мышке и произносят:Огуречик, огуречик,Не ходи на тот конечик:Там мышка живет,Тебе хвостик отгрызет.С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному с движением рук. |
| **20.02.23****«1-2-3 повтори!»****Цель:** Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную; развивать ловкость при прокатывании мяча.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами; бег врассыпную по всему залу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Птица машет крыльями»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: руки через стороны вверх, и.п.Пов:5-6 раз.2. «Утки ныряют»И.п.: то же, руки к плечам.Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.3. «Ласточка летит»И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.   4. «Цапля»И.п.:  стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.Вып: поочерёдное поднимание ног.Пов:4-6 раз.5. «Птицы улетают»Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную**Основные виды движений.**1.Прокатывание мячей в прямом направлении от обозначенной линии – дети прокатывают мяч вперёд, энергично отталкивая его двумя руками, затем бегут за ним.**Подвижная игра** **«Попади в воротца»** Дети сидят на скамейке, не далеко от них проведена линия, а на расстоянии 2-3 шагов от нее стоят воротца (дуга). Ребенок встает, подходит к линии, наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротца. Прокатив 3-4 мяча, он собирает их. Задание выполняет следующий.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному с движением рук. | **22.02.23****«Волшебные превращения»****Цель:** Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами; бег врассыпную по всему залу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Огни мигают»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз2. «Подъёмный кран»И.п.: то же, руки в стороны.Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5раз.3. «Потопаем и похлопаем»И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.4. «Мост закрыт – мост открыт»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.5. «Узкая дорожка - широкая»Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками;2. Ползание по доске на четвереньках с опорой на ладони и колени.**Подвижная игра** **«Прокати мяч»** Дети садятся на пол в кружок (ноги врозь или скрестно – калачиком), воспитатель стоит в центре круга с мячом в руках. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Малыши ловят мяч и катят его воспитателю.**III Заключение:**Быстро встаньте, улыбнитесь,Выше, выше потянитесь.Ну-ка плечи распрямите.Поднимите, опустите.Влево, вправо повернулись,Руками коленей коснулись.Сели — встали, сели — всталиИ на месте побежали. | **24.02.23****«Разноцветные клубочки»****Цель:** Учить правильному хвату за рейки лестницы при лазании; закреплять навык ходьбы и бега с перешагиванием через препятствия.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба  и бег врассыпную (в чередовании).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Заведи мотор»И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.Вып: круговые движения руками на уровне груди.2. «Накачаем шины»И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.3. «Проверка руля»И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).Вып: поворот вправо (влево), и.п. Пов:4-6 раз.4. «Открой ворота»И.п.: то же.Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны.5. «Сели в машину»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.Вып: присесть (едем с горки), встать(в горку), Пов:5-6 раз.6. «Поехали быстро-быстро»Бег врассыпную.**Основные виды движений.**1.Лазание по наклонной лестнице (страховка обязательна);2. Ходьба с перешагиванием через шнуры.**Подвижная игра** **«Мяч в круг»** Дети сидят на полу в кружок и перекатывают мяч друг другу.**III Заключение:**В гости к бабушке идем (ходьба)По мосточку все пройдем (ходьба по доске)Вы под лавку загляните (наклоны)И клубочки вы найдите (берут в руки клубочки)Ты клубочек покажи (руки вперед)К своей ножке положи (сидя, кладут к ноге)Как клубочки хороши, ( положить на ладошку)С ними пляшут малыши (движения  танцевальные) |
| **27.02.23****Спортивный досуг****«В страну светофорию»****Задачи:** формировать у детей знания о правилах дорожного движения; познакомить детей с понятием «светофор», его основным назначением, закрепить знания об основных сигналах светофора; познакомить с понятием «Постовой» и пешеходный переход - зебра». |  |  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**  | **Среда** | **Пятница**  |
|  | **1.03.23****«Необычный шнур»****Цель:** упражнять катать мяч друг, другу стоя, сохраняя направление движения мяча; закреплять умение энергично отталкиваться от поверхности пола двумя ногами.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. На сигнал «лягушки» присесть, на сигнал «лошадки» идти, высоко поднимая колени, на другой сигнал бежать врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. Исходное положение – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. [1 - Здесь и далее И. п. – исходное положение.] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте.**Основные виды движений.** 1.катание мячей друг другу из положения стоя (расстояние 1,5 м); **Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»**Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.**III Заключение:**По дорожке побежали (бег)Каблучками постучали (ходьба на пятках)А потом мы подросли (руки вверх)На носочках все пошли (ходьба на носочках)Камней много повстречали (присели)Ноги выше поднимали (ходьба с высоко поднятыми коленями)А в лесок пришли (ходьба)Ягодку нашли (присели)А по маме заскучали (встали)И домой все убежали. (бег) | **3.03.23****«Поможем зайке стать здоровым»****Цель:** упражнять катание мяча через ворота, развивать глазомер; упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами; совершенствовать умение выполнят указания педагога, сохранять прямое направление при движении.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем. Дети входят в зал без построения и садятся на стулья. Воспитатель предлагает поиграть в игру «Поезд»: «Вы будете вагончики, а я паровоз». Дети выстраиваются в колонну по одному с помощью воспитателя. Он встает впереди колонны и ведет ее, пройдя половину зала, переходит на бег, затем снова на ходьбу. Бег повторяется еще раз и снова ходьба.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с погремушками**1.И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в опущенных руках. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить (5 раз).2.И. п.: ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).3.И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение (4 раза).4.И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).**Основные виды движений.**1.катание мячей через ворота; 2.прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. **Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»**Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч…». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок. |
| **6.03.23****«Станем внимательными»** **Цель:** продолжить учить выполнять ходьбу и бег «стайкой» в разном направлении; упражнять в катании мяча двумя руками, закреплять умение энергично отталкивать мяч в прямом направлении; развивать ловкость, координацию движений.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. Дети строятся в шеренгу. Воспитатель спрашивает, как кричат гуси и воробышки. «Пойдете друг за другом,— говорит воспитатель,— а когда я скажу «гуси», надо остановиться и ответить «га-га-га», когда я скажу «воробышки», нужно ответить «чик-чирик». Дети выполняют это упражнение в ходьбе и беге.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. «Покажи ручки»И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.2. «Маленькие - большие»И.п.: то же, руки внизу.Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, -  «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.3. «Покажи колени»И.п.: стоя, руки на поясе.Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Пов:4-5 раз.4. «Чьи ножки?»И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.5. « Как умеют прыгать ножки»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.ходьба в разных направлениях;2. катание мяча двумя руками в прямом направлении.**Подвижная игра** **«Кто бросит дальше мешочек»** Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.**III Заключение:**Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит». | **8.03.23****«Волшебный сундучок»****Цель:** совершенствовать навык ходьбы «стайкой»; учить выполнять ходьбу по кругу, взявшись за руки; закрепить умение катать мяч двумя руками из положения сидя; развивать ловкость.**I Водная часть:** Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя, бег врассыпную. Воспитатель предлагает детям пойти друг за другом в колонне по одному. Дети идут колонной и по команде воспитателя выполняют задания: на слова «бабочки» останавливаются и машут руками — крылышками, на слова «зайки» прыгают на двух ногах на месте. Затем дети бегают врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются 2 раза.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. «Хлопок»И.п.:  ноги слегка расставить, руки опущеныВып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.2. «Лягушонок»И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.3. «Гуси»И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.4. «Кошка выгибает спину»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.5. «Прыгают на лужайке зайчики»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1. ходьба по кругу; 2.катание мяча из положения сидя.**Подвижная игра «Попади в круг»** Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. | **10.03.23****«Веселые гномики»****Цель:** продолжить упражнять бросать мяч двумя руками приёмом снизу, формировать умение придавать полёту мяча правильную траекторию, выпрямлять руки вслед за мячом; упражнять в прыжках в длину с места через несколько линий; закреплять умение правильно ставить стопы при отталкивании, приземляться на пятки с переходом на всю стопу.**I Водная часть:**Ходьба и бег врассыпную. Дети идут друг за другом, через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «Погуляйте, кто где хочет», затем так же подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).2.И. п.: то же, руки на поясе. Присесть, руками коснуться пола, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).3.И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания, остановиться. Повторить упражнение 3—4 раза.4.И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу (5 раз).5.И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза).**Основные виды движений.**1.бросание мяча двумя руками приемом снизу; 2.прыжки в длину с места через несколько линий.**Подвижная игра «Угадай, кто кричит»**Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки и т.д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит. **III Заключение:**Раз – два – три – четыре – пять –В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба «змейкой”).Может быть, и под листочкомСладку ягоду найдем.На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)И на каблучках пойдем,Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).Отдохнули, вот и славно.Поговорим теперь о главном. |
| **13.03.23****«Мой прыгучий мяч»****Цель:** учить выполнять подлезание под дугой, не касаясь ее, развивать координацию движений; упражнять в катании мячей через ворота.**I Водная часть:**Быстро встаньте, улыбнитесь,Выше, выше потянитесь.Ну-ка плечи распрямите.Поднимите, опустите.Влево, вправо повернулись,Руками коленей коснулись.Сели — встали, сели — всталиИ на месте побежали.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Птица машет крыльями»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: руки через стороны вверх, и.п.Пов:5-6 раз.2. «Утки ныряют»И.п.: то же, руки к плечам.Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.3. «Ласточка летит»И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.   4. «Цапля»И.п.:  стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.Вып: поочерёдное поднимание ног. Пов:4-6 раз.5. «Птицы улетают»Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную**Основные виды движений.**1.подлезание под дугой; 2.катание мячей через ворота.**Подвижная игра «Сбей кеглю»**  Дети становятся за линию. В руках у них мячи. Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1,5-2 м от линии. По сигналу «Катим!» дети приседают на корточки, наклоняются, прокатывают мячи, пытаясь сбить кегли. По следующему сигналу «Поднимаем!» дети идут за мячами и поднимают упавшие кегли. Игра повторяется.**III Заключение:**Ходьба колонной по одному. | **15.03.23****«Разноцветные мячи»****Цель:** продолжить учить прыгать в длину с места, закреплять умение выполнять более сильный толчок ногами; упражнять в беге в разном направлении, закреплять умение бегать легко и ритмично по всему залу.**I Водная часть:**Ходьба парами и бег врассыпную. Воспитатель помогает детям построиться парами, затем предлагает детям взяться за руки. После ходьбы парами следует ходьба врассыпную и бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Огни мигают»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз2. «Подъёмный кран»И.п.: то же, руки в стороны.Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5раз.3. «Потопаем и похлопаем»И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.4. «Мост закрыт – мост открыт»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, 5. «Узкая дорожка - широкая»Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.прыжки в длину с места; 2.бег в разных направлениях.**Подвижная игра «Забрось мяч в корзину»** Дети становятся в круг. Каждый ребенок держит в руке маленький мяч. В центре круга стоит ящик или небольшая корзина (расстояние от цели до детей не более полутора-двух метров). По сигналу воспитателя дети бросают мячи в ящик, затем достают их и возвращаются на свои места. Если ребенок не попал в цель, он поднимает мяч с земли (с пола) и тоже встает в круг.Игра повторяется сначала.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. | **17.03.23****«Станем ловкими»****Цель:** Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.**I Водная часть:**Ходьба и бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя идут врассыпную, так же по команде бегают врассыпную. Упражнение в ходьбе и беге повторяется.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1.И. п.: ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить , вернуться в исходное положение (5—6 р).2.И. п.: то же, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).3.И. п.: сидя ноги врозь, флажки в обеих руках у плеч. Наклониться, положить флажки у носков ног, выпрямиться, руки убрать за спину; наклониться, взять флажки, вернуться в исходное положение (4р). 4. И. п.: ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).**Основные виды движений.**1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).2. Прокатывание мяча вокруг стула (кеглей, кубиков).**Подвижная игра «Бегите ко мне»**Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.**III Заключение:**Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем) |
| **20.03.23****«Играем с Гномиком»****Цель:** Ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.**I Водная часть:**Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Дети идут в колонне в одну сторону (примерно половину круга), затем по команде они бегут. **II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Заведи мотор»И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.Вып: круговые движения руками на уровне груди.2. «Накачаем шины»И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.3. «Проверка руля»И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).Вып: поворот вправо (влево), и.п.Пов:4-6 раз.4. «Открой ворота»И.п.: то же.Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны.5. «Сели в машину»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.Вып: присесть (едем с горки), встать(в горку), Пов:5-6 раз.6. «Поехали быстро-быстро»Бег врассыпную.**Основные виды движений.**1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. **Подвижная игра «Самый меткий».**Дети стоят в кругу. В центре круга на расстоянии 1-1,5 м от игроков ставят большую корзину. В руках у ребят мешочки с песком. Дети бросают мешочки по сигналу воспитателя, стараясь попасть в корзину. Воспитатель хвалит тех, кто попал в корзину и подбадривает промахнувшихся.  Можно усложнить игру, увеличив расстояние до корзины (дети делают шаг назад).**III Заключение:**Жили-были в домике – (идут по кругу)Маленькие гномики:Токи, Пики, Лики, Чики, Микки.Раз, два, три, четыре, пять, - (прыгают на месте)Стали гномики стирать: - (наклонившись вперед)Токи – рубашки, - (делают движение напоминающие стирку)Пики – платочки,Лики – штанишки,Чики – носочки.Микки умничка был, - (идут по кругу)Всем водичку носил. | **22.03.23****«Обезьянка в гостях у детей»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, прыжки в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами.**I Водная часть:**Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя (каждого второго стоящего в колонне ставят к первому), Дети идут три четверти круга, затем по сигналу воспитателя (словесный или музыкальный) идут врассыпную » бегут врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении (5 раз).3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.**Основные виды движений.**1.Прыжки в длину с места;2.Прокатывание мяча между предметами.**Подвижная игра «Кто дальше бросит»!**Дети стоят в шеренге на одной стороне зала. Все получают мешочки с песком и по сигналу воспитателя бросают  их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам, берут их в руки и поднимают над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок. | **24.03.23****«Жили - были зайчики»****Цель:** Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).**I Водная часть:**Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному. Дети идут по кругу вокруг мячей (заранее разложены), затем по команде бегут и снова идут. Далее следует остановка, малыши поворачиваются в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге повторяются.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячами**1.И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).2.И. п.: то же, мяч внизу. Присесть, мяч положить на пол, встать, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз).3.И. п.: сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).4.И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен. Выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.5.И. п.: ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Воспитатель предлагает детям положить мячи в коробку и построиться в одну шеренгу.**Основные виды движений.**1.Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его;2.Ползание по доске.**Подвижная игра «Солнышко и дождик»**Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит: «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает, и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь перестал!».**III Заключение:**Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи уши)На лесной опушке, (Разводят руками)Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома)В маленькой избушке,Мыли свои ушки, (Трут ушки)Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук)Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево)Надевали тапочки. (Поочерёдно выставляют ноги на пяточки) |
| **27.03.23****«Малыши-крепыши»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.**I Водная часть:**Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя «стоп» останавливаются, затем вновь идут, по сигналу «бегите» бегут и т. д. Ходьба и бег чередуются. **II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза)**Основные виды движений.**1.Ходьба по скамейке;2.Прыжки в длину с места.**Подвижная игра «Целься вернее»**Дети (не более 8—10) встают в круг (обозначается мелом) и берут маленькие мячи или мешочки с песком. В центре круга на расстоянии 1 —1,5 м от детей стоит ящик (большая корзина или сетка). По сигналу воспитателя дети бросают предмет в ящик одной рукой от плеча снизу. Затем идут к ящику, каждый берет один предмет, возвращается на свое место и повторяет бросок. Дети бросают правой и левой рукой.**III Заключение:**Малыши-крепыши встали по порядку (встают в колонну)Все у нас хороши, делают зарядку (движения головой)Гантельки поднимают (руки вверх)Мышцами играют (руки к плечам)А теперь все наклонились(наклоны)Очень сильно удивились (показать удивление)Все у нас в порядке (хождение)Сильные ребятки (ходьба) | **29.03.23****«Лисички»****Цель:** Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.**I Водная часть:** Ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, бег врассыпную. Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки. Объяснение задания. Воспитатель показывает, как надо ходить, высоко поднимая ноги. Дети идут в колонне по одному,по сигналу бегут врассыпную. Ходьба и бег повторяются.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками.**1. «Салют»И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.2. «Неваляшка»И.п.: то жеВып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п. Пов: 4-6 раз.3. «Постучи»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.4. «Дотянись»И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.4. «Спрячем флажки»И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6раз.5. «Повернись»И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.Пов:4-6 раз.6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.Прыжки в длину с места.2.Бросание мяча о пол двумя руками.**Подвижная игра «Лови мяч»**Дети становятся в кружок. Воспитатель в центре, в руках у него большой мяч (диаметр 18-20 см). Педагог говорит: «Юра, лови мяч!» - и бросает мяч мальчику. Тот ловит мяч и бросает его воспитателю.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. | **31.03.23****Спортивный досуг** **«Навстречу к звёздам»****Цель:** Расширить знания детей о космосе;развить общую и мелкую моторики, ловкость, координацию движения; закрепить двигательные навыки в основных видах движения. |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**  | **Среда** | **Пятница**  |
| **3.04.23****«В гости гномик пришел»****Цель:** продолжать упражнять в прыжках в длину с места через несколько линий; закреплять умение правильно ставить стопы при отталкивании, приземляться на пятки с переходом на всю стопу, умение бегать в разном направлении.**I Водная часть:**Бег в разном направлении.Выполняют бег в разном направлении. Бегают по залу, стараются догнать гномика, затем убегаю от него. Бегаю по залу меняют направление бега за педагогом.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ на стульчиках**1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).**Основные виды движений.** 1.прыжки в длину с места через несколько линий; 2.бег в разном направлении.**Подвижная игра «Птички в гнездышках»**Дети-птички встают на небольшое возвышение (кубы, бруски высотой 5—10см), расположенные на одной стороне комнаты, площадки.Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки». Дети-птички спрыгивают или сходят с возвышений, летают, размахивают крылышками, приседают, клюют зернышки. На слова взрослого: «Дождь пошел!» — птички улетают в свои гнездышки.Когда малыши освоят игру, взрослый вместо слов «Дождь пошел!» раскрывает зонтик, а дети-птички на этот сигнал прячутся в гнездышки.**III Заключение:**Игровое упражнение «Хлопай».Пусть стоят на месте ножки,Да-да-да, да-да-да!Только хлопают ладошки,Да-да-да, да-да-да!Выше, выше, будем хлопать,Выше руки поднимай!Ниже, ниже, будем хлопать,Ниже руки опускай.А теперь качать рукамиМожно целых пять минутОтдыхайте, дети, с нами,Ручки тоже отдохнут. | **5.04.23****«Мы маленькие гномики»****Цель:** упражнять бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, закреплять умение подставлять ладони с расставленными свободно в стороны пальцами; упражнять в ходьбе по извилистой дорожке, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади.**I Водная часть:**Игровая гимнастика.Покажите все ладошкиИ похлопайте немножкоХлоп – хлоп – хлоп,Хлоп – хлоп – хлоп.На меня теперь смотритеТочно все вы повторите.Раз-два-три, раз-два-три.Точно все вы повторите.(любое движение)А теперь покажем ножкиИ потопаем немножко.Топ-топ-топ, топ-топ-топ.Покажи мне ручки, ножки,Ими поиграй немножко.(произвольные движения руками и ногами)Раз-два-три, раз-два-три.Ими поиграй немножко.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. «Покажи ручки»И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.2. «Маленькие - большие»И.п.: то же, руки внизу.Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, -  «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.3. «Покажи колени»И.п.: стоя, руки на поясе.Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Пов:4-5 раз.4. «Чьи ножки?»И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.5. « Как умеют прыгать ножки»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.бросание и ловля мяча от педагога; 2.ходьба по извилистой дорожке.**Подвижная игра «Воробышки и кот»** Дети – «воробушки» сидят в своих «гнёздышках» (в кругах, обозначенных на земле или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки (за чертой). На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют): Котя, котенька, коток, Он на бревнышке лежит, Котя - черненький хвосток, Притворился, будто спит. Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнёзда».**III Заключение:**Игровое упражнение «Играем на барабане».Гномик взял свой барабанИ ударил, трам - трам — трам.Выполняют действия: сжимают пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучат по большому пальцу. | **7.04.23****«Мишенька в гостях у ребят»****Цель:** упражнять выполнять бег с остановкой и выполнением задания, формировать умение сохранять правильное положение головы; закреплять умение сохранять статистическое равновесие на ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках вверх, закреплять умение отталкиваться от поверхности пола и касаться предмета.**I Водная часть:**Игровое упражнение «Кто тише?».Показываю: идти красиво, руки на поясе.Даю указания ходить по залу, не мешать друг другу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).**Основные виды движений.**1. бег с остановкой и выполнением задания (встань на куб или гимнастическую скамейку); 2.прыжок вверх с касанием предмета рукой.**Подвижная игра** **«Карусель»**Инструктор предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!Тише, тише, не бегите, карусель остановите,Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!Дети останавливаются. **III Заключение:**Пальчиковая гимнастика «Прятки».В прятки пальчики игралиИ головки убирали.Вот так, вот так,И головки убирали.Прощаются с Медвежонком. |
| **10.04.23****«Мы тоже можем так!»****Цель:** упражнять прыгать на двух ногах, отталкиваться двумя ногами одновременно и продвигаться вперед; упражнять в ползании между предметами, закреплять умение огибать предметы слева, справа.**I Водная часть:**Ходьба, бег под соответствующую музыку; ходьба врассыпную — двигаться по залу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Хлопок»И.п.:  ноги слегка расставить, руки опущеныВып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.2. «Лягушонок»И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.3. «Гуси»И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.4. «Кошка выгибает спину»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.5. «Прыгают на лужайке зайчики»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2м; 2.ползание между расставленными предметами.**Подвижная игра «Поймай комара»** Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,5 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутом, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутом круг. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.**III Заключение:**Пальчиковая гимнастика «Книжка».Зайка книгу нашел,И открыл, и прочел,А закрыл, и все забыл.И снова открыл,И все повторил,А закрыл, опять забыл. | **12.04.23****«Игрушки для малышей»****Цель:** упражнять катать мяч друг другу из положения стоя, развивать умение отталкивать мяч активным и энергичным движением обеих рук одновременно, развивать глазомер; упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами.**I Водная часть:**Игровая гимнастика.Сели - встали,Сели - встали,Ножками потопали,Каблучками постучали,А потом похлопали.Ручки-ручки танцевали,Покружились, покружились,На крылечко приземлились!**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2р**Основные виды движений.**1.катание мячей друг другу из положения стоя (расстояние 60 см); 2.прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.**Подвижная игра** **«По ровненькой дорожке»** Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит текст, дети выполняют движения по тексту: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз – два, раз – два. По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам… В ямку – бух! После двух поворотов произносят « по ровненькой дорожке, устали наши ножки, вот наш дом там мы живём»**III Заключение:**Игра «Флажок».Дети встали в кружок,Увидали флажок.Кому дать, кому дать?Кому флаг подниматьВыйди Оля в кружок,Возьми Оля флажок!Выйди, выйди, возьми,Выше флаг подними! | **14.04.23****«Играем с куклой Айной»****Цель:** упражнять бросать мяч вдаль двумя руками приемом снизу, развивать умение правильно брать мяч, энергично выпрямлять руки; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно при продвижении вперед прыжками.**I Водная часть:**Построение в колонну по одно­му, ходьба с погремушками в руках; задания для рук: погре­мушки вверх, в стороны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2р**Основные виды движений.**1.бросание мяча вдаль двумя руками снизу; 2.прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 м.**Подвижная игра «Акула и рыбки»**Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната)**III Заключение:**Предлагаю поблагодарить Айну за игру, улыбнуться ей и попрощаться с ней. |
| **17.04.23****«Разноцветные платочки»****Цель:** упражнять выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, развивать умение сохранять равновесие, ровную осанку; упражнять в подлезании под шнур, натянутый на высоте 40см.**I Водная часть:**Игровое упражнение.Эй! Шагаем мы на месте.Эх! Руками машем вместеЭхе — хе! Прогнули спинки,Посмотрели на картинки.Эге — ге! Нагнулись ниже.Наклонились к полу ближе.Э-э-э! Какой же ты лентяйПотянись, но не зевай!Повертись на месте ловко.В этом нам нужна сноровка.Что, понравилась, игра?Отдыхать теперь пора!**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5р).4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).**Основные виды движений.**1.ходьба по гимнастической скамейке; 2.подлезание под шнур, натянутый на высоте 40см.**Подвижная игра «С кочки на кочку»** Отмечают две линии — два берега, между которыми болото. На площадке воспитатель чертит (раскладывает) небольшие кружки диаметром 30—35 см. Расстояние между кружками примерно 25—30 см. Это кочки на болоте, по которым нужно перебраться на другую сторону. Дети подходят к кружкам и начинают прыгать на двух ногах из одного кружка в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись, таким образом, на другую сторону площадки, они шагом возвращаются обратно.**III Заключение:**Игровое упражнение «Прятки».По сигналу педагога кладут платочек на голову,по команде: «Деток нет!» - приседают,на слова: «Где же детки?» - быстро встают,отвечают: «Вот мы!».Складывают платочки | **19.04.23****«Коробочка с подарками»****Цель:** упражнять ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади опоры; закреплять умение бросать мяч двумя руками снизу и выпрямлять руки вслед за мячом.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с погремушками в руках.По команде: «Показали!» - поднимают руки вверх, звенят погремушками.По команде: «Спрятали!» - прячут за спину.Обращаю внимание на выполнение указаний.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Хлопок»И.п.:  ноги слегка расставить, руки опущеныВып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.2. «Лягушонок»И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.3. «Гуси»И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.4. «Кошка выгибает спину»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.5. «Прыгают на лужайке зайчики»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м); 2.бросание мяча двумя руками снизу.**Подвижная игра«Солнечные зайчики»**Воспитатель пускает с помощью зеркала солнечных зайчиков и одновременно произносит текст стихотворения:«Скачут побегайчики -        Прыг, прыг по углам,Солнечные зайчики,        Были там — и нет их там.Мы зовем их — не идут,        Где же зайчики? Ушли,Были тут — и нет их тут.        Мы нигде их не нашли.»В соответствии со словами текста дети манят зайчиков, разводят руки в стороны, прыгают за солнечными зайчиками. Взрослый направляет солнечных зайчиков в разные стороны комнаты.**III Заключение:**Дети со всеми заданиями справились, предлагаю детям отдохнуть. | **21.04.23****«Прогулка в лес»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; повторить ползание по доске.**I Водная часть:**Ходьба, бег по залу (лесу) с листьями в руках со сменой направления.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5р).4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).**Основные виды движений.**1. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его.2.Ползание по доске на четвереньках.**Подвижная игра** **«Солнышко и дождик»**Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.**III Заключение:**Релаксация.Слушание звуков леса.На­поминаю, что в лесу нельзя шуметь |
| **24.04.23****«Игрушки»****Цель:** Упражнять ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять в прокатывании мяча друг другу.**I Водная часть:**Ходьба и бег между предметами врассыпную, стараясь не задевать их.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Птица машет крыльями»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: руки через стороны вверх, и.п. Пов:5-6 раз.2. «Утки ныряют»И.п.: то же, руки к плечам.Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.3. «Ласточка летит»И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.   4. «Цапля»И.п.:  стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.Вып: поочерёдное поднимание ног. Пов:4-6 раз.5. «Птицы улетают»Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную**Основные виды движений.**1. Прокатывание мячей друг другу между предметами (дуга), расстояние между детьми – 1,5 м;**Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»**Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч…». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.**III Заключение:**Игровое упражнение «Хлоп!»Раз, еще разМы похлопаем сейчас.А потом скорей-скорейХлопай-хлопай веселей!Пальчик о пальчик, тук да тук,Хлопай, хлопай, хлопай!Пальчик о пальчик, тук да тук,Топай, топай, топай! | **26.04.23****«Космическое путешествие»****Цель:** упражнять бросать мяч педагогу и ловить мяч от него; упражнять в подлезании под лентой, натянутой на высоте 40см, развивать ловкость; закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук, мягко приземляться на полусогнутые ноги, умение выполнять упражнения для восстановления дыхания.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, колонну. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перейти на ходьбу, а потом на бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. «Огни мигают»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз2. «Подъёмный кран»И.п.: то же, руки в стороны.Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.3. «Потопаем и похлопаем»И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.4. «Мост закрыт – мост открыт»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.5. «Узкая дорожка - широкая»Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.подлезание под лентой (высота 40см); 2.бросание и ловля мяча от педагога.**Подвижная игра «Зайчик в домике»**Обручи лежат на полу. Это домики зайчиков. Зайчики прыгают по комнате, бегают. На слова взрослого: «Серый волк!» —бегут к обручам и впрыгивают в них. Затем игра продолжается. В игре могут участвовать один или несколько детей. Воспитатель подбадривает: «Вот какой зайчик сильный, хорошо оттолкнулся и прыгнул прямо в домик».**III Заключение:**Выполнение игровой гимнастики «Хомка» в кругу.Хомка, хомка, хомячок,Полосатенький бочок,Хомка раненько встает,Щечки моет, шейку трет.Подметает хомка хаткуИ выходит на зарядку.1-2-3-4-5- хома хочетСильным стать. | **28.04.23****Спортивный досуг****«День Земли»****Цель:**- формировать у детей интерес к занятиям физической культурой.- формировать представление детей о празднике «День Земли»;- способствовать развитию экологической грамотности;- развивать ловкость, координацию движений, волевые качества;- совершенствовать двигательные умения и навыки; |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**  | **Среда** | **Пятница**  |
| **1.05.23****«На лесной полянке»****Цель:** упражняться прыгать на двух ногах, продвигаться вперед; закреплять умение останавливаться по сигналу, сохранять равновесие при выполнении задания; упражнять в катании мяча друг другу из положения стоя.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, колонну. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перейти на ходьбу, а потом на бег врассыпную**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. *И. п.:*стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться - «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени - «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.*2.И. п.:*сидя на иолу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги- «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-6 раз.*3. И. п.:*лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину - «Рыбки плавают». Повторить 3-4 раза.*4.И. п.:*стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте - «Воробышки прыгают».*5.* Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.**Основные виды движений.**1.бег с остановкой и выполнением задания; 2.катание мяча друг другу из положения стоя; **Подвижная игра «Найди погремушку»** Воспитатель стоит с детками, а помощник воспитателя с куклой Катей звенят погремушкой: «Где погремушка?». Дети подбегают к Кате на звук погремушки и говорят слова:   «Вот погремушка».**III Заключение:**Дружно по лесу гуляем – (шаги на месте)И листочки собираем – (наклоны вперед)Собирать их каждый радПросто чудный листопад! – (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)Мы дорожки подметаемМы дорожки подметаем – (имитация движений)Листья в кучи собираем – (наклониться, имитировать движение)Чтоб гуляя, малыши – (подскоки на месте)Веселились от души!Ох, устали, - (обтереть пот со лба)Отдохнем, - (присесть)И домой скорей пойдем. – (шаги на месте) | **3.05.23****«Лесные загадки»****Цель:** упражнять прыгать в длину с места, развивать умение правильно ставить стопы при отталкивании, приземляться на пятки с переходом на всю стопу; упражнять в ходьбе между предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег по кругу (вправо и влево) по сигналу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мешочками**1.И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—6 раз.2.И. п.: стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.4.Бег врассыпную за воспитателем. Ходьба. По указанию воспитателя сесть на стулья или гимнастическую скамейку.**Основные виды движений.**1.прыжки в длину с места через ленту; 2.ходьба между предметами.**Подвижная игра «Не боимся мы кота».**Воспитатель берёт игрушку-кота, сажает его на стульчик - «кот спит».  Ведущий говорит:              Мышки, мышки, выходите,              Порезвитесь, попляшите,              Выходите поскорей,              Спит усатый кот-злодей.Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами:              Тра-та-та, тра-та-та              Не боимся мы кота.Кот просыпается и ловит мышек (воспитатель с игрушкой догоняет детей). Мыши убегают в норки (садятся на стульчики).**III Заключение:**Ветер тихо клен качает, - (ноги на ширине плеч)Вправо, влево наклоняет: - (руки за голову)Раз - наклон и два - наклон, - (наклоны туловища)Зашумел листвою клен. – (вправо и влево) | **5.05.23****«Мы веселые ребята»****Цель:** Закреплять навыки ходьбы и бега  по кругу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через шнуры.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег по кругу (вправо и влево) по сигналу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с шишками**1.И. п.: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину. Повторить 6—8 раз.2.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны - вверх, потянуться вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.4.И. п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки — «Белочка играет с шишками». Упражнение проводится в быстром темпе 4-5 раз.5.Поскоки на месте — «Белочки веселятся» (20-25 сек). Ходьба за воспитателем. Положить шишки в корзину (ящик).**Основные виды движений.**1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (голову и спину держать прямо)2. Прыжки через шнуры на двух ногах с места**Подвижная игра «Через ручеек»**Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям, что это река; затем кладет через нее доску (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см) – мостик и предлагает: «Поучимся ходить по мостику!». Наблюдая, чтобы дети шли только по доске, не наталкиваясь друг на друга, воспитатель напоминает, что идти надо осторожно, чтобы не упасть в ручеек. Дети проходят по доске в одну и в другую сторону 2-3 раза.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. |
| **8.05.23****«Цветик – семицветик»****Цель:** Закреплять навыки ходьбы и бега  врассыпную; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; упражнять в подбрасывании мяча вверх.**I Водная часть:**Ходьба и бег врассыпную (в чередовании) по сигналу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ на стульях**1. И. п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью — «Завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед — «Самолет летит». По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3—4 раза.2.И. п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.4.Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.**Основные виды движений.**1.Прыжки в длину с места;2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.**Подвижная игра «Поезд».**Дети строятся в колонну вдоль стены зала.Воспитатель стоит впереди, он - «паровоз», дети - «вагоны». Дети не держатся друг за друга. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети произносят звуки «чух-чух-чух»). «Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. **III Заключение:**Игра малой подвижности. | **10.05.23****«Станем солдатами»****Цель:** Закрепить навыки ходьбы в колонне по одному с выполнением заданий; упражнять в подбрасывании мяча вверх; в ползании по доске на четвереньках.**I Водная часть:**Ходьба  в колонне по одному, по сигналу: «Лягушки!» - присесть; по сигналу: «Петушки!» - идти, высоко поднимая колени, по сигналу: «Побежали!» - бег врассыпную по всему залу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1.И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед, повторить 4—6 раз.2.И. п. стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. 3.И. п.: лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в исходное положение. 4.Поскоки на месте, держа мяч в руках (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте.**Основные виды движений.**1.Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его, не прижимая к груди;2. Ползание по доске на четвереньках.**Подвижная игра «Бегите к флажку»** Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, разводит руки в стороны; дети группируются со стороны флажка соответствующего цвета. Затем он предлагает детям погулять по площадке. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три - скорей сюда беги!» - при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка своего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими.**III Заключение:**Мы ногами топ-топ,Мы руками хлоп-хлоп!Мы глазами миг-миг,Мы плечами чик-чик.Раз — сюда, два - туда,Повернись вокруг себя.Раз — присели, два — привстали,Руки кверху все подняли.Сели - встали, сели - встали,Ванькой-встанькой словно стали. | **15.05.23****«Летчики»****Цель:** Закрепить навыки ходьбы с перешагиванием через предметы, бег врассыпную; умение влезать на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия.**I Водная часть:**Ходьба  в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребёнка; бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину.  2.И. п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть выпрямиться — «Дети спрятались и показались».  3. И. п.: сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться. Повторить 4—5.раз.4. Поскоки на месте (20—30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты).**Основные виды движений.**1. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек;2. Ходьба по доске, положенной на пол.**Подвижная игра «Лохматый пес»**Дети стоят по одну сторону площадки. На другой стороне «конура» - домик пса. Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на протянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему по мере произнесения следующего текста: Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что же будет. Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.**III Заключение:**Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у-у") |
| **15.05.23****«Мы маленькие спортсмены»****Цель**: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; повторить ползание по доске.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, колонну. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перейти на ходьбу, а потом на бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажком** 1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.2.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.3.И. п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об по.ц, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3—4 раза.4.Бег с флажком друг за другом (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.**Основные виды движений.**1.Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его.2. Ползание по доске на четвереньках.**Подвижная игра «Позвони в погремушку»** Дети сидят на стульчиках; на расстоянии 2,5-3 м от них лежит погремушка. Воспитатель поочередно называет детей и предлагает поиграть с погремушкой. Для этого надо доползти до погремушки, взять ее, встать, позвонить, снова положить и вернуться на свое место.Когда дети научатся ползать, рекомендуется положить 3-4 погремушки, и тогда одновременно может действовать соответствующее число детей.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. | **17.05.23****«Обезьянка в гостях у детей»****Цель:** Повторить ходьбу в колонне по одному, бег врассыпную; бросание мяча о пол; упражнять в прыжках в длину с места.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен – «Лошадки»; бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. Повторить 4—6 раз.2.И.п.: стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. Если спинка стульчика высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья. Повторить 4—6 раз.3.И. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить. Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. Повторить 4—6 раз.4.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20—25 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.**Основные виды движений.**1.Прыжки в длину с места;2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками;**Подвижная игра «Позвони в погремушку»** Дети сидят на стульчиках; на расстоянии 2,5-3 м от них лежит погремушка. Воспитатель поочередно называет детей и предлагает поиграть с погремушкой. Для этого надо доползти до погремушки, взять ее, встать, позвонить, снова положить и вернуться на свое место.Когда дети научатся ползать, рекомендуется положить 3-4 погремушки, и тогда одновременно может действовать соответствующее число детей.**III Заключение:**Будем в классики играть, На одной ноге скакать. А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.) | **19.05.23****«Мы станем большими»****Цель:** Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба по кругу (вправо и влево), по сигналу воспитателя переход на бег.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажком** 1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.2.И. п.: стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.3.Поскоки на месте (20—30 сек), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.**Основные виды движений.**1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками;2. Ползание по доске на четвереньках с опорой на ладони и колени.**Подвижная игра «Обезьяны»**Дети сидят или стоят неподалеку от гимнастической стенки. Воспитатель говорит, что сегодня они будут учиться лазать, как обезьянки, и предлагает 2—3 детям забраться по лесенке на несколько (4—5) ступенек и спуститься. Затем по лесенке поднимается другая подгруппа, остальные дети наблюдают.Лазать можно любым способом: приставным и переменным шагом. Не следует от малыша требовать четкого разграничения способа лазанья. Надо лишь следить, чтобы он во время лазанья не пропускал реек, опирался на рейку всей стопой, а не коленом, нельзя виснуть на руках без опоры на ноги.**III Заключение:**Руки за спину, головки назад.(Закрыть глаза, расслабиться.)Глазки пускай в потолок поглядят.(Открыть глаза, посмотреть вверх.) Головки опустим - на парту гляди. (Вниз.) И снова наверх - где там муха летит? (Вверх.)Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)И снова читаем.Немного еще. |
| **22.05.23****«Парк отдыха»****Цель:** Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную; прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами; бег врассыпную по всему залу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. «Птица машет крыльями»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: руки через стороны вверх, и.п. Пов:5-6 раз.2. «Утки ныряют»И.п.: то же, руки к плечам.Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.3. «Ласточка летит»И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.   4. «Цапля»И.п.:  стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.Вып: поочерёдное поднимание ног. Пов:4-6 раз.5. «Птицы улетают»Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную**Основные виды движений.**1. Прыжки в длину с места;2. Прокатывание мячей в прямом направлении.**Подвижная игра «Пролезь в обруч»**Взрослый держит обруч вертикально и предлагает ребенку пролезть в него («Мышка пролезла в норку»). Взрослый поощряет ребенка: «Вот какая мышка ловкая!», предлагает повторить действия.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному(под музыку). | **24.05.23****«Веселые соревнования»****Цель:** Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в подлезании под шнур; перебрасывать мячи через шнур.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с  перешагиванием через бруски (высота – 5см) попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Огни мигают»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз2. «Подъёмный кран»И.п.: то же, руки в стороны.Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5раз.3. «Потопаем и похлопаем»И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.4. «Мост закрыт – мост открыт»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.5. «Узкая дорожка - широкая»Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками;2. Подлезание под шнур.**Подвижная игра «Прокати  мяч».**Воспитатель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок сидит на полу, раздвинув ноги в стороны. Воспитатель сидит в центре и катит мяч по очереди каждому ребёнку, называя при этом его имя. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад воспитателю.**III Заключение:**Раз, два — стоит ракета.Три, четыре — самолёт.Раз, два — хлопок в ладоши (Прыжки на одной и двух ногах.)А потом на каждый счёт.Раз, два, три, четыре -Руки выше, плечи шире.Раз, два, три, четыре -И на месте походили. (Ходьба на месте.) | **26.05.23****«Необычные помощники»****Цель:** Закреплять навыки ходьбы и бега врассыпную; упражнять в равновесии и прыжках.**I Водная часть:**Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя перейти на ходьбу врассыпную, затем на бег. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Огни мигают»И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз2. «Подъёмный кран»И.п.: то же, руки в стороны.Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5раз.3. «Потопаем и похлопаем»И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.4. «Мост закрыт – мост открыт»И.п.: стоя на коленях и ладонях.Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.5. «Узкая дорожка - широкая»Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.Ходьба с перешагиванием через шнуры;2.Прыжки из обруча в обруч;**Подвижная игра** «Прокати мяч» Дети садятся на пол в кружок (ноги врозь или скрестно – калачиком), воспитатель стоит в центре круга с мячом в руках. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Малыши ловят мяч и катят его воспитателю.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному, движения с погремушками. |
| **29.05.23****«Наши ножки хороши»****Цель:** Упражнять в ходьбе парами, в беге врассыпную, в прокатывании мячей и подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость движений.**I Водная часть:** Построение парами, ходьба парами, бег врассыпную по всему залу, ходьба врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. «Покажи ручки»И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.2. «Маленькие - большие»И.п.: то же, руки внизу.Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, -  «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.3. «Покажи колени»И.п.: стоя, руки на поясе.Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Пов:4-5 раз.4. «Чьи ножки?»И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.5. « Как умеют прыгать ножки»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1. Катание мячей друг другу в ворота;2) Подлезание под дугу.**Подвижная игра** **«Кто бросит дальше мешочек»**  Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.**III Заключение:**По дорожке побежали (бег)Каблучками постучали (ходьба на пятках)А потом мы подросли (руки вверх)На носочках все пошли (ходьба на носочках)Камней много повстречали (присели)Ноги выше поднимали (ходьба с высоко поднятыми коленями)А в лесок пришли (ходьба)Ягодку нашли (присели)А по маме заскучали (встали)И домой все убежали. (бег) | **31.05.23****Спортивный досуг****«Веселые старты»****Цель:** формирование навыков здорового образа жизни. Развивать физические способности у детей: скорость, быстрота, выносливость, ловкость. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям удовольствие от совместной двигательной деятельности в спортивных заданиях. |  |