

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
|  |  | **1.09.22****«Маленькие гномики»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе друг за другом, обучать прыжкам через предмет.**Организационный момент:** Дети входят в зал. Инструктор обращается к детям:- Сегодня мы с вами превратились в маленьких волшебных человечков, которых называют гномиками. Живут они в лесной пещере. У гномиков есть дедушка, с которым они очень любят играть. Пойдёмте в гости к дедушке гному.**I Водная часть:**«Гномики в лесу»Гномики встали друг за другом и пошли к дедушке (ходьба 1 круг). «Р-р-р», зарычал медведь, гномики испугались и побежали (бег стайкой). Остановились, прислушались, тишина. Встали на носочки и тихо пошли дальше (1 круг). «Р-р-р», послышалось рычание медведя из чащи леса, гномики испугались и побежали (бег стайкой). Остановились, посмотрели, прислушались, нет медведя. Пошли дальше (ходьба 1 круг). Дошли до озера, встали вокруг него и начали резвиться.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** « Гномики веселятся».И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Головой влево мотнули, наклонили её подальше к плечику, чуть покачали головой, услышали: «Динь-динь-динь». Теперь вправо головой склонились, к плечу наклонились, послушали другим ушком: «Дзинь-ля-ля»(4раза)«Гномики силами меряются».И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки  в стороны. Затеяли гномики силами померяться, у кого руки сильнее, кто громче всех в ладоши хлопать будет. Хлопают перед собой. (4 раза) «Ручки гномиков отдыхают».И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки внизу.Руки в прохладную воду опустили, поболтали ими в воде, как будто это не ручки, а две верёвочки на плечах болтаются, встряхнули своими ручками, пальчиками поболтали ( 4 р).« Гномики брызгаются водичкой»И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Разбаловались гномики, давай брызгаться. Приседают, водичку в ладошки набирают, встают и вверх воду подбрасывают. Брызги во все стороны. Все устали вымокли. (4 раз)«Брыкалочки».И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади.Давай гномики смеяться, шалить, брыкаться. Кто громче, кто веселей? Руками сзади уперлись и брык ножками по воде: левой, правой. Брык-брык, дрыг-дрыг. Такая у гномиков игра: «Брыкалочка» (по 4раза каждой ногой).«Гномики с себя воду стряхивают».И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены внизСтали воду с себя стряхивать, встряхнулись всем телом. Подпрыгнули и встряхнулись как мама встряхивает стиранный платочек. Раз! И опять сухие (4 раза). «Гномики тянутся к солнышку».И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизуГномики глубоко вдыхают, поднимают руки и тянутся вверх к солнышку. Затем выдыхают и опускаю руки вниз. (3 раза)**Основные виды движений.****«Гномики идут по лес».**-прыгают через палочки -ползут через тоннель - перешагивание через камни**Подвижная игра «У медведя во бору»****Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.**Описание:** На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».Медведь не может ловить детей за линией дома.**III Заключение:**Дедушка гном благодарит гномиков за то, что они с ним поиграли и предлагает отдохнуть. Дети ложатся на ковёр, расслабляют руки и ноги.Релаксация: слушание спокойной музыки в аудиозаписи. |
| **6.09.22****«Зайчики веселятся на лужайке»****Цель:** упражнять детей в ходьбе по кругу с выполнением движений.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, с помощью волшебной палочки превращает всех ребят в зайчиков.**I Водная часть:****«Идем искать морковку».** Построение в шеренгу, проверка равнения . Подается сигнал инструктора к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.- стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).**Основные виды движений.**1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2р.**Подвижная игра: «Цветные автомобили»****Цель:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.**Описание:** Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.**III Заключение:**Рефлексия. «ЗАЙКИ»«Хорошо зимой зайчатам, снег лежит кругом, как вата. Если даже упадешь, встанешь, скажешь «Ну и что ж?» Только поздно нам гулять, не велит зайчиха-мать. И зайчатам, и ребятам нужно знать, что ложиться надо рано спать». Дети прыгают, как зайчики, затем ложатся на ковёр (расслабление). «Дорога домой». Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. | **7.09.22****«Морское путешествие».****Цель:** создать условие для выполнения упражнений с бегом, прыжками, ползания на четвереньках и прокатывании мяча головой.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, что набирается команду моряков для морского путешествия, и все желающие могут отправиться в путь.**I Водная часть:**- Ходьба по кругу высоко поднимая колени; - Ходьба на носках, руки на плечи; - Ходьба на пятках, держать руки за головой; - Ходьба в полуприсяд; - Ходьба на внешней стороне стопы - Бег по кругу в медленном темпе с переходом в ходьбу.- Упражнение на восстановление дыхания.**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).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 «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).3. Бег врассыпную по всей площадке, по сигналу стоппостроение в 1 колонну.**Подвижная игра: «Лохматый пес»****Цель**: Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.**Описание:** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – этодом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «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?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.**III Заключение:**Рефлексия. «ПТИЧКИ»Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Прилетели к лесному ручейку, почистили клювом пёрышки, попили чистой прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь сели в уютное гнездышко на лесной полянке. (Игра сопровождается аудиозаписью пения певчих птиц в лесу.)«Возвращаемся домой». Ходьба в колонне по одному. | **8.09.22****Спортивный досуг** **«День здоровья»****Цель:**создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей; активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве; развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре. |
| **13.09.22****«Муравейник».****Цель:** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании), в прокатывании мяча, лазанье под шнур, закреплять умение действовать по сигналу.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, что все желающие отправляются в волшебное путешествие в муравейник. Муравьям нужна срочная помощь: собрать урожай малины.**I Водная часть:****«Идем собирать малину».**  Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**И, п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опуститъ руки вниз, вернутся в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).И. п.: ноги на ширина ступни, мяч в правой руке. 1-2поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6раз).И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение(5-6раз).И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3-прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. Тоже влево (3-4раза).И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2 поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 (3-5раз).**Основные виды движений.**1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).**Подвижная игра: «Найди флажок»****Цель:** Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).**Описание:** Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова. Правила: Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!». Варианты: Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями.**III Заключение:****«Возвращаемся с малиной в муравейник»**  Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. | **14.09.22****«В гости к воробушкам»****Цель:** упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, что воробушки приглашают всех желающих к себе в гости, и с помощью волшебной палочки все превращаются в воробушков.**I Водная часть:**«Отправляемся в гости»Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.- Ходьба на носках, руки на плечи; - Ходьба на пятках, держать руки за головой;**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 2–3 раза.**Основные виды движений.**1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, группировке (8-10 раз).2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).**Подвижная игра: «Ровным кругом»****Цель:** ходить ритмично по кругу , сохраняя интервал; не заходить в круг. Выполнять движения, показанные педагогом. **Описание:** Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: Ровным кругом Друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так! С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает педагог, например, повернуться, наклониться, присесть.**III Заключение:**Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, У кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если и второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В этой игре дети должны соблюдать тишину, иначе водящему трудно будет отгадать. | **15.09.22****«Лесная прогулка».****Цель:** учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.**Организационный момент:**инструктор говорит о том, что сегодня все желающие могут отправиться на прогулку в лес.**I Водная часть:****«Идем в лес».** Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).**1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.**Основные виды движений.**1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до концa скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).**Подвижная игра «Угадай, кого поймали»****Цель:** Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.**Описание:** Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Ихможно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Порадомой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».**III Заключение:****Рефлексия****«СПЯЩИЙ КОТЁНОК»**Веселые, озорные котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиками, приглаживают шёрстку. Но вот они начали зевать, легли на коврик и засыпают.У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно и ровно дышат (расслабление). |
| **20.09.22****«Поход в горы»****Цель:** развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.**Организационный момент:**Инструктор говорит, что сегодня все желающие могут отправиться в увлекательную экспедицию в горы.  Нужно взять с собой все необходимые вещи.**I Водная часть:****У подножия горы».** Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную.- Ходьба по кругу высоко поднимая колени; - Ходьба на носках, руки на плечи; - Ходьба на пятках, держать руки за головой;**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. «Помаши».И.п.: ноги врозь, флажки за спиной.1-2 – флажки через стороны вверх, помахать;3-4 – и.п.                Д – 5раз.2. «Самолет делает разворот».И.п.: ноги врозь, флажки в стороны.1 – поворот вправо;2 – и.п.;3-4 – то же, но влево.       Д – 3 раза.3. «Постучи над головой».И.п.: стоя на коленях, флажки опушены.1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над    головой, посмотреть на них.3-4 – и.п.                    Д – 5-6 раз.                  4. «Покажи флажки».И.п.: ноги врозь, флажки за спину.1-2 – наклон вперед, флажки вперед;3-4 – и.п.               Д – 5 раз.5. «Подскоки».И.п.: ноги врозь, флажки внизу.8-10 подскоков, встряхивая флажками;8-10 шагов            Д -3-4 раза.    **Основные виды движений.**1.Бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).3. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).**Подвижная игра: «Поезд»****Цель**: учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.**Описание:** Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: «Вы будете вагончиками, а я – паровозом». Паровоз даёт гудок – и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: «Вот и остановка». Затем паровоз вновь даёт гудок – и поезд движется дальше.**III Заключение:**«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному).Рефлексия.**«КУЛАЧКИ»**Дети сидят на стульчиках, руки на коленях. Но вот кулачки сжимаются с силой, еще сильнее… Попробуем разжать пальчики, пошевелим ими, подуем. Вот какими легкими стали пальчики! Выполняется несколько раз. | **21.09.22****«Спасаем Колобка от Лисы»****Цель:** Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу, развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, сегодня каждый желающий может попасть в сказку и помочь Колобку убежать от Лисы.**I Водная часть:** **«Догоняем колобка».** Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом.**1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6р).3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз).4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).**Основные виды движений.**1.Ходьба с перешагиванием через мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка).2. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).**Подвижная игра: «Передай – встань»****Цель:** Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.**Описание:** Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.**III Заключение:**Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».Рефлексия.**«КОВЁР-САМОЛЁТ»**Играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонько покачивает. Ветерок обдувает всё тело, внизу дома, леса, реки. Но вот мы постепенно снижаемся и приземляемся в нашей группе (пауза… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, а теперь медленно садимся. | **22.09.22****«Собираем урожай».****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную.Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, что сегодня всем желающим предстоит собирать урожай фруктов и овощей.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с кеглей.**1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс.Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).**Основные виды движений.**1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).**Подвижная игра: «Мой весёлый, звонкий мяч».****Цель:** Правильно играть с мячом.**Описание:** Дети стоят лицом к воспитатель, в руках у него мяч. Воспитатель, поднимает высоко мяч, говорит: <<Подойдите ко мне и посмотрите на мой мяч, а теперь идите на свои места и ещё раз посмотрите на мяч>>. Дети подходят к воспитателю, затем возвращаются на места. Воспитатель предлагает детям стать пошире в круг и посмотреть, как прыгает мячик. Отбивая его рукой об пол, воспитатель приговаривает:Мой весёлый, звонкий мяч,Ты куда помчался вскачь?Красный, жёлтый, голубой-Не угнаться за тобой!Он предлагает детям попрыгать вместе с мячиком.**III Заключение:**Рефлексия.**«В ОГОРОДЕ»**«Ноги выше поднимай, соберем мы урожай. Мы ребята-молодцы, собираем огурцы, и морковку и салат - витамины для ребят!» Дети идут по группе,высоко поднимая ноги, останавливаются, делают наклоны вперед, касаются руками пола. «Отдохнем немножко, сядем на дорожку!» Дети садятся на ковер и отдыхают. |
| **27.09.22****«Играем с обезьянкой»****Цель:** учить ползать на четвереньках под веревку, не касаясь ее головой, развивать ловкость, гибкость; закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми; воспитывать выдержку, организованность.**Организационный момент:**В гости пришла обезьяна, у нее грустное настроение. Инструктор предлагает поиграть с ней. Дети станут такими же ловкими как обезьянка, а она перестанет грустить.**I Водная часть:**Ходьба, бег; ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках — мяч вперед над головой, ходьба на пятках — мяч перед собой.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (4-6 раз)2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вверху. Наклоны туловища вправо, вернуться в и. п., наклон влево, вернуться в и. п. (4-6 раз)3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5 раз)4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот, поймать его; вернуться в и. п. (5 раз)6. И. п. – прыжки на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой.**Основные виды движений.**1.Ползание под веревку, поднятую на высоту 40см; 2.Катание мяча в ворота расстояние 2,5м.**Подвижная игра: «Угадай, кого поймали»****Цель:** Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.**Описание:** Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.**III Заключение:****Релаксация**«Хорошее настроение».Действиями показывают хорошее настроение: смеются, танцуют, поют. Прощание с обезьянкой. | **28.09.22****«Мы ловкие ребята»****Цель:** учить выполнять подскоки ноги вместе, ноги врозь, развивать умение выполнять подскоки ритмично, координировать движения рук и ног; продолжать закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога.**Организационный момент:**Инструктор знакомит с новым спортивным атрибутом — кегли.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному вокруг кеглей, напоминаю, что при беге по кругу нельзя сбивать кегли.Ходьба в колонне со сменой направления.Изменение направления только по сигналу педагога.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в и. п. (5-6 раз).2.  И. п.: ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, хлопнутьладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз).3.  И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Поворот вправо(влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и. п. (3 раза в каждую сторону).4.  И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и. п. (6 раз).5.  И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).**Основные виды движений.**1.Подскоки: ноги вместе, ноги врозь; 2.Ходьба в колонне со сменой направления; 3.Ползание на четвереньках в разных направлениях.**Подвижная игра: «Стадо и волк»****Цель:** Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.**Описание:** На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.**III Заключение:****Игра: «Кто пришел?»**Играющие стоят по кругу, водящий стоит в середине круга с закрытыми глазами. Идут по кругу и говорят:Мы немножко порезвились,По местам все разместились.Ты, … , отгадай,Кто позвал тебя, узнай. | **29.09.22****«Осенний букет»****Цель:** учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движение рук и ног при ползании на четвереньках с опорой на руки и колени.**Организационный момент:**Обращаю внимание на красоту осенних листьев.Предлагаю поиграть с красивыми осенними листьями.**I Водная часть:**Ходьба, бег в колонне по одному, ходьба с высоким поднимание колен, с разным положением рук.Построение в две колонны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).**Основные виды движений.**1.Ходьба по шнуру, положенному прямо; 2.Ползание на четвереньках на расстоянии 6м; 3.Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой.**Подвижная игра «Зевака»****Цель:** Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.**Описание.**  Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч.  Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и  выполняет  любое упражнение с мячом.**III Заключение:**Релаксация Слушание спокойной музыки  |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
| **4.10.22****«Зайчики на прогулке»****Цель:** создать условие для выполнения упражнений с бегом, прыжками, ползания на четвереньках и прокатывании мяча, **у**пражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, с помощью волшебной палочки превращает всех ребят в зайчиков.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** «Хлопушки»И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу.1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой;2 – и.п.И.п.: ноги врозь, руки на поясе.1 – наклон вперед, хлопнуть по коленям;2 – и.п. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.1 – поднять правую ногу вперед, согнутую в колени, хлопок по колену.2 – и.п.3-4 – то же, но с левой ноги. И.п.: то же.1 – поворот вправо, левой рукой хлопнуть по правой.2 – и.п.3-4 то же, но в другую сторону.«Приседание».И.п.: о.с.1 – присесть, хлопок перед собой. 2 – и.п.«Подпрыгивание»10 – 15 подпрыгиваний и ходьба.**Основные виды движений.**1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.**Подвижная игра: «По ровненькой дорожке.»****Цель:** Дети упражняются в ходьбе с сохранением равновесия, в прыжках с высоты, а также в умении переключатся с прыжком на спокойную ходьбу.**Описание:** Дети построены лицом к воспитателю в одной стороне комнаты; в другой стороне, напротив, стоят скамейки. Воспитатель кладёт на пол две длинные рейки, расстояние между которыми 20см, затем ставит гимнастическую скамейку идальше 4-5 больших кубов на коврике. Дети должны преодолеть эти препятствия.Воспитатель произносит текст:По ровненькой дорожке,По узкому мосточку,По камушкам, по камушкам,И в яму-бух!..Вылезли из ямы!Дети идут один за другим сначала между реек, потом по скамейке и кубам, сохраняя равновесие; спрыгнув с последнего куда, нужно присесть, сильно согнув калении, а затемвстать, хорошо выпрямится, потянутся.**III Заключение** Рефлексия «ОСЕННИЙ ЛИСТ»Лист на веточке красивый, крепкий, ровный. (Спина прямая, руки в стороны.) Наступила осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю. (Расслабление.) Но вот ветер подул с другой стороны, лист взлетел над землей. (Спина снова прямая, руки в стороны.) Упражнение выполняется несколько раз. | **5.10.22****«Разноцветные кегли»****Цель:** Упражнять в сохранении устойчивого равновесия, прокатывать мяч друг другу из исходного положения «сед на пятки», развивать глазомер, умение сохранять направление движения мяча; продолжать упражнять в выполнении подскоков ноги вместе, ноги врозь.**Организационный момент:**Моделирование двигательной среды: кегли расставлены в два ряда. Игровая ситуация: кегли волшебные и помогут детям стать ловкими и быстрыми.**I Водная часть:**- обычная ходьба,- ходьба на носках, на пятках,- ходьба с высоким подниманием колена,- ходьба широким шагом,- ходьба приставными шагами (прямо и боком),- ходьба перекатом с пятки на носок,**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни,руки в стороны, мяч в правой руке.1 – руки вперед, переложить мяч из правой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, в правую руку.2. И.п.: то же.1 – наклон вперед, переложить мяч под правой ногой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, но переложить в правую руку.3. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.1 – поворот вправо, отвести мяч в сторону;2 – прямо, переложить мяч в другую руку;3-4 то же, но поворот  влево.4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.1- наклон вперед, положить мяч между ног;2 – выпрямиться, руки на пояс.3-4 – то же, но взять мяч.5. И.п.: о.с., мяч в правой руке.1 – присесть, мяч переложить в другую руку;- и.п.6. И.п.: прыжки на двух ногах.**Основные виды движений.**1.Прокатывание мячей друг другу из исходного положения «сед на пятки», расстояние 2м; 2.Подскоки ноги вместе, ноги врозь; ходьба между предметами в произвольном направлении.**Подвижная игра** **«Бабочки, лягушки»****Цель:** развивать функцию равновесия. **Описание:** дети идут в колонне друг за другом. По сигналу «бабочка» останавливаются и поднимают руки в стороны. С ударами бубна или под счет воспитателя продолжают ходьбу. По сигналу «лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.**III Заключение** Релаксация Слушание спокойной музыки | **6.10.22****«Играем с котенком»****Цель:** учить бегать в колонне по одному, сохраняя направление движения; закреплять умение сохранять правильное положение головы при ходьбе по шнуру; упражнять в катании мячей в произвольном направлении; обогащать двигательный опыт посредством использования игр, воспитывать доброжелательность, привычку к активному отдыху.**Организационный момент:**В гости пришел котенок, у него грустное настроение. Инструктор предлагает поиграть с ним. Дети станут такими же ловкими как котенок, а он перестанет грустить.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п.- стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).**Основные виды движений.**1.Бег в колонне по одному; 2.Ходьба по шнуру, положенному прямо; 3.Катание мячей в произвольном направлении.**Подвижная игра «Скок - поскок».****Цель:** развивать умение действовать в соответствии с ритмом стихотворения.**Описание:** Стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3 м. выполняют движения в соответствии с текстом потешки.Скок –скок –поскокМолодой дроздокПо водичку пошелМолодичку нашел.(одна шеренга прыгает навстречу другой. Встав парами, прыгают ноги врозь –ноги вместе.)Молодиченька –невеличенька,Сама с вершок,Голова с горшок(останавливаются, приседают, поднимают руки вверх).**III Заключение:**Игровое упражнение «1,2,3 — повтори!»Стоят на линии, повторяют движения за педагогом после слов: «1-2-3- повтори!» |
| **11.10.22****«На лесной полянке»****Цель:** учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени (расстояние 6м), сохраняя направление движения; упражнять в прокатывании мяча, друг другу из исходного положения «сед на пятки», расстояние 2м.**Организационный момент:**Инструктор приглашает на прогулку в осенний лес. Показ картинок (лес). Рассматривают картинки. Радуются возможности отдохнуть на осенней полянке.**I Водная часть:****Игровое упражнение «Найди листок».**Выполняют ходьбу между листочками. Шагают легко, ритмично в соответствии с музыкой. Стараются не задевать листья. По окончании музыки поднимают листья вверх.Составление букета из осенних листьев.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).**Основные виды движений.**1.Подскоки: ноги вместе, ноги врозь; 2.Ходьба в колонне со сменой направления; 3.Ползание на четвереньках в разных направлениях.**Подвижная игра: «Козлики на мосту»****Цель:** развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади. **Описание.** Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20см). встретившись на середине, поворачиваются на 180 градусов и возвращаются каждый в свою сторону.**III Заключение** Анализирую результаты организованной учебной деятельности.Рассказывают о том, что больше всего понравилось. | **12.10.22****«Разноцветные флажки»****Цель:** учить выполнять подскоки — одна нога вперед, другая назад; закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны; упражнять в ползании на четвереньках, сохраняя направление в движении; развивать общую выносливость, координационные способности; воспитывать позитивное мироощущение, организованность.**Организационный момент:**Игровой момент: получили посылку с разноцветными флажками.**I Водная часть:****Построение в колонну по одному.**Ходьба с флажками в руках — флажки в стороны, вперед, вверх, ходьба с высоким подниманием колен (обращаю внимание на соблюдение интервалов в колонне).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. «Большие круги»И.п.: ноги врозь, флажки внизу.1- взмах через стороны вверх, скрестить над головой2- опустить флажки вниз.2. «Дотянись».     И.п.: ноги врозь, флажки в стороны;1- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола; 2- и.п.3. «Сильные взмахи».    И.п.: сидя на пятках, флажки опущены.1- подняться на колени, флажкичерез стороны вверх; 2- и.п.4. «Флажки вверх».       И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально.1- поворот вправо;   2- флажки вверх;3- флажки перед грудью;   4- и.п.5. «Пружинка».      И.п.: о.с. флажки вниз, отвести назад.1- пружинка и взмах вперед;2- и.п.6. «Подпрыгивание».И.п.: ноги врозь, флажки вниз.**Основные виды движений.**1.Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад); 2.Бег в колонне по одному; 3.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении.**Подвижная игра «Ворота».****Цель:** развивать внимание и быстроту реакции, умение быстро находить себе пару. **Описание:** Под музыку двигаются по всему залу. По окончанию музыки встают в пары, поднимают руки вверх — показывают ворота.**III Заключение** Рефлексия «ДЕРЕВО»Стоя или сидя за столом, дети поднимают руки в стороны, затем вверх. Деревья прямые, ровные. Подул ветерок, ветки качаются, затем ветерусиливается, руки наклоняются все больше. Постепенно ветер стихает, руки опускаются вниз, дети расслабляются и отдыхают. | **13.10.22****Спортивный досуг** **«Здоровичек»****Цель:** Сформировать у детей дошкольного возраста интерес к физической культуре и потребность в здоровом образе жизни; продолжать приучать детей заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, умываться утром и вечером, чистить зубы, обязательно мыть руки, овощи и фрукты, быть опрятными и аккуратными, развивать умение использовать предметы личной гигиены. |
| **18.10.22****«Играй здоровье укрепляй»****Цель:** учить энергично, отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча; закреплять умение последовательно менять положение ног в подскоке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; профилактика нарушений осанки; формировать умение слушать объяснение педагога, следить за показом; воспитывать желание быть здоровыми, красивыми.**Организационный момент:**Предлагаю отгадать загадку:Его бьют, а он не плачет, вес быстрее только скачет.Показываю мяч.**I Водная часть:**Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; корригирующие упражнения с мячом — ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках — мяч вверх над головой, ходьба на пятках — мяч перед собой.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1. ходьба между двумя линиями;2.Равновесие;3.Катание мяча в ворота; 4.Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад).**Подвижная игра: «Трудный переход»****Цель:** развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади. **Описание.** Детям предлагается пройти по пенечкам (снежным бугоркам), врытым в землю на разной высоте – от 20см до 30см, расстояние между ними 10см.**III Заключение** Игра малой подвижности«Дауста, атынды айтам» «Угадай по голосу»Садятся в круг в исходном положении «малдас». В центр круга садится выбранный игрок, закрывает глаза. Угадывает, кто его назвал по имени и садится на его место. | **19.10.22****«Мы веселые ребята»****Цель:** продолжать учить ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы; развивать ловкость, общую выносливость; закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук.**Организационный момент:**Инструктор обращает внимание детей на воздушный шарик с нарисованными слезами на глазах.* Почему у шарика слезы, почему ему грустно?

Просьба: «Научить шарик быть здоровым и веселым».**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:**1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.     Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1.Ползание на ладонях и коленях между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м); 2.Бросание мяча об пол и ловля его после отскока.**Подвижная игра: «Козлики на мосту»****Цель:** развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади. **Описание.** Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20см). встретившись на середине, поворачиваются на 180 градусов и возвращаются каждый в свою сторону.**III Заключение** Восстановление эмоционального фона «Смешные рожицы». Рисует на шаре улыбку, дарит веселый шар детям. Акцентирует внимание детей, чтобы быт здоровыми, дружными нужно заниматься физкультурой дома и в детском саду. | **20.10.22****«Станем ловкими»****Цель:** учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока; упражнять в прыжке вверх на двух ногах с 4 шагов, согласованной работе рук и ног при выполнении толчка; упражнять в ходьбе в колонне со сменой направления; развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве.**Организационный момент:**Инструктор показывает мешок с предметами внутри, определение на ощупь предмета, с которым дети будут тренироваться как спортсмены.**I Водная часть:**Ходьба в колоне по одному, выполнение корригирующих упражнений с мячом: ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках: мяч вверх над головой, ходьба на пятках: мяч перед собой.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом** 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (4-6 раз)2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вверху. Наклоны туловища вправо, вернуться в и. п., наклон влево, вернуться в и. п. (4-6 раз)3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5 раз)4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот, поймать его; вернуться в и. п. (5 раз)6. И. п. – прыжки на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой.**Основные виды движений.**1.Бросание мяча об пол и ловля;2.Прыжок вверх на двух ногах с 4 шагов; 3.Ходьба в колонне со сменой направления.**Подвижная игра: «Котята и щенята»****Цель:** развивать ловкость ориентировку в пространстве. Упражнять в лазанье, беге.**Описание:** играющие делятся на две группы: одни "котята", другие "щенята", они находятся в разных концах площадки. По сигналу котята начинают бегать, легко, как бы играя. На слова "котята!" они произносят "мяу!". В ответ на это щенята лают "гав-гав-гав!", на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места.После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно "по - кошачьи" пройти.**III Заключение** Рефлексия «ВОДОПАД»Дети стоят на ковре, спина и руки расслаблены, голова опущена. Взрослый. Закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног ипродолжает свой путь дальше.Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь. |
| **25.10.22****«Играем с Гномиком»****Цель:** учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 1,5м, способом двумя руками из-за головы, соотносить силу броскас расстоянием между шеренгами; закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз-вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на полусогнутые ноги; развивать глазомер, внимательность, быстроту реакции.**Организационный момент:**В гости пришел Гномик.Радуются появлению сказочного героя.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен2. Бег в колонне по одному со сменой темпа (темпсоответствует звучанию бубна)3. Ходьба в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя 4. Построение в 2 колонны.Упражнения без предметов1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу.Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть владоши; опустить руки через стороны, вернуться висходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.Поворот вправо (влево), отвести правую руку всторону; выпрямиться, вернуться в исходноеположение3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться,вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать,вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. Перестроение в 1 колонну6. Боковой галоп7. Ходьба в колонне по одному на носках**Основные виды движений.**1.Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способом двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2м); 2.Прыжки в длину с места.**Подвижная игра: «Донеси не урони»****Цель:** развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади. **Описание.** На землю кладут шнур длиной 2-3м. ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек. Правила: мешочек нельзя придерживать руками, если он упал, надо поднять и продолжать движение.**III Заключение** **Психологическое упражнение** **«Нежное прикосновение».**Сидят в кругу вместе с игрушкой Гномиком в положении «сед на пятки». Улыбаются друг другу, дотрагиваются друг до друга.Отмечаю, что всегда нужно быть дружными, добрыми, не обижаться. | **26.10.22****«В заповеднике»****Цель:** учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук.**Организационный момент:**Показ картинок заповедников.Предлагаю отправится в заповедник, посмотреть, как играют животные.**I Водная часть:**1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен2. Ходьба на пятках, руки в стороны3. Бег врассыпную по всей площадке, по сигналу стоп построение в 1 колонну.4. Построение в 2 колонны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**Упражнения с обручем1. 2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обручхватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, рукипрямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 —обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом сбоков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).4. И.П. – стойка в обруче, руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить2 раза с небольшой паузой.5. Ходьба в колонне по одному приставным шагом.6. Бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя.**Основные виды движений.**1.Ползание по скамейке на четвереньках; 2.Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2м).**Подвижная игра** **«Бабочки, лягушки»****Цель:** развивать функцию равновесия. **Описание:** дети идут в колонне друг за другом. По сигналу «бабочка» останавливаются и поднимают руки в стороны. С ударами бубна или под счет воспитателя продолжают ходьбу. По сигналу «лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.**III Заключение** **Релаксация «Мелодии осеннего леса».**Слушание мелодии леса. Предлагаю вспомнить красоту осенней природы. Напоминаю о возвращении в детский сад. Обобщаю, окружающую природу нужно беречь, охранять. | **27.10.22****«Волшебная погремушка»****Цель:** учить сохранять правильное положение спины и головы, контролировать положение тела, при ходьбе по повышенной опоре с мешочком на голове; закреплять умение сохранять равновесие при ползании по бревну; совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед — вверх, не забрасывать за голову и ловить его двумя руками.**Организационный момент:**Инструктор показывает волшебную погремушку **Игровое упражнение**«Топ-топ, хлоп-хлоп!».Как скажу я: топ-топ,Вы в ладоши хлоп-хлоп.А скажу я: хлоп-хлоп,Вы ногами: топ-топ.Выполняют действия противоположные словам инструктора.**I Водная часть:**Ходьба на носках, пяткахХодьба в чередовании с другими движениями.Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег в медленном темпе (1-1,5мин).Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.**Основные виды движений.**1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см); 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.**Подвижная игра «Лиса в курятнике»** **Цель:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.**Описание:** На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется. **III Заключение** **Игровое упражнение «Волшебная погремушка»**- загадывание желаний.Держат погремушку в ладонях, загадывают желания. |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
| **1.11.22****«Станем самостоятельными»****Цель:** учить бегать «змейкой» между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов, развивать координацию движений упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре, профилактика нарушений осанки.**Организационный момент:**Инструктор предлагает проверить, насколько дети выросли, стали самостоятельными.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Встретились»И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.     1 – руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!».     2 – опустить руки.2. «Повороты»И.п.: то же, руки на поясе.    1 – поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!».    2 – вернуться в и.п.    3-4 – то же в левую сторону.3. «Притопы»И.п.: ноги врозь, руки на поясе.     1 – поднять ногу, согнутую в колене,притопнуть ногой, сказать: «Топ!».    2 – вернуться в и.п.  3-4 – то же, но другой ногой.4. «Пружинки»И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу.    8 – 10 полуприседаний, разводя колени в стороны; поднять руки согнутые в локтях, кисти рук изображают фонарики**Основные виды движений.**1.Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м);2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть – руки в стороны (высота скамейки 35см, ширина 20см); 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.**Подвижная игра: «Кот и мыши»****Цель:** Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.**Описание:** Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены).В одном из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель.Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу.Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места.Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.**III Заключение:**Релаксация Слушание спокойной музыки | **2.11.22****«Веселые мышки»****Цель:** учит прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног; закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия – укрепление свода стоп).**Организационный момент:**Игровая ситуация:Инструктор – волшебник.Превращение детей в маленьких веселых мышек при помощи волшебной палочки.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Заведи часики».И.п.: ноги врозь, руки в стороны.  1 – 3 - согнуть руки в локтях и вращать  ими перед грудью;  4 - вернуться в и.п.2. «Маятник качается».И.п.: ноги врозь, руки внизу.       1 – наклон вправо;           2 – и.п.       3 – наклон влево;       4 – и.п.3. «Часы сломались»И.п.: то же.        1 – присесть, хлопнуть по коленям;        2 – и.п.4. «Часы идут»И.п.: то же.        1-4 – раскачивать руками вперед-назад.5. «Мы рады»И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте. **Основные виды движений.**1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2м; 2.Бег «змейкой», бегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе; катание фитболов друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5м).**Подвижная игра: «Воробушки и автомобиль»****Цель:** приучить детей бегать в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место.**Описание:** Дети — «воробушки», сидят в своих «гнездышках» (на скамейке).Воспитатель изображает «автомобиль». Как только воспитатель произнесет: «Полетели воробушки на дорожку», дети поднимаются со скамейки и начинают бегать по площадке.По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите воробушки в свои гнездышки!» — «автомобиль» выезжает из «гаража», а дети должны вернуться в «гнезда» (сесть на скамейку).«Автомобиль» возвращается в «гараж».**III Заключение:**Распределяются на пары, каждая пара идет друг за другом, не держась за руки. По сигналу: «Воротики» дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара опускает руки, пробегает под образовавшимися «воротиками» и становится вперед всех. Дети опускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Волшебной палочкой возвращает детей. Отмечает, кто занимается физкультурой становится лучше, добрее. | **3.11.22****«Научим Гномиков смеяться»****Цель:** учить бросать мяч друг другу и ловить его способом двумя руками из – за головы; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками; формировать умение дышать свободно, не задерживать дыхание; воспитывать доброжелательность, желание помочь другим, необходимости заботиться об окружающих.**Организационный момент:**В гости пришел Гномик. Он грустит. Побуждает к решению проблемы – надо научить Гномика снова смеяться при помощи волшебного фонарика.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному с фонариком в руках, бег в медленном темпе – одно минута.Дыхательная гимнастика.Акцентирует внимание на дыхании через нос, сохранении темпа и ритмичности беговых шагов.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).**Основные виды движений.**1.Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способом двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5м); 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3м.**Подвижная игра: «Найди себе пару»** **Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.**Описание:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!». **III Заключение:****Упражнение «Волшебный смех».**Восстановление эмоционального фона.Улыбаются друг другу. Гномик благодарит детей за хорошее настроение, ему значительно лучше. |
| **8.11.22****«Наш маленький стадион»****Цель:** продолжат учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук; развивать общую выносливость, силу; продолжать формировать представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, ценностного отношения к своему здоровью и близких.**Организационный момент:**Инструктор показывает картины с изображением стадиона. Проводит беседу о назначении стадиона. Предлагает совершить путешествие на стадион, что бы после тренировок стать здоровыми и сильными.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе – одна минута по стадиону, восстановление дыхания после бега. Акцентирует внимание на дыхание через нос, сохранение темпа и ритмичности беговых шагов.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. «Помаши».И.п.: ноги врозь, флажки за спиной.1-2 – флажки через стороны вверх, помахать;3-4 – и.п.                Д – 5раз.2. «Самолет делает разворот».И.п.: ноги врозь, флажки в стороны.1 – поворот вправо;2 – и.п.;3-4 – то же, но влево.       Д – 3 раза.3. «Постучи над головой».И.п.: стоя на коленях, флажки опушены.1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над    головой, посмотреть на них.3-4 – и.п.                    Д – 5-6 раз.                  4. «Покажи флажки».И.п.: ноги врозь, флажки за спину.1-2 – наклон вперед, флажки вперед;3-4 – и.п.               Д – 5 раз.5. «Подскоки».И.п.: ноги врозь, флажки внизу.8-10 подскоков, встряхивая флажками;8-10 шагов            Д -3-4 раза.    **Основные виды движений.**1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см); 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35см, ширина 20см).**Подвижная игра: «У медведя во бору»****Цель:** развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в беге, развивать внимание.**Описание:**Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем».На игровой площадке начертить два круга. Первый круг — берлога медведя, второй круг — дом для остальных участников игры.Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:У медведя во боруГрибы, ягоды беру.А медведь не спит,И на нас рычит.Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).**III Заключение:**Выполняют cамомассаж – легкое поглаживание – похлопывание – поглаживание. Дыхание произвольное.Релаксация под музыку.Измерение бицепсов у детей в шуточной форме.Рассказывает о необходимости заниматься спортом. | **9.11.22****«1-2-3- игрушка оживи!»****Цель:** учить выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко ритмично подпрыгивать; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной опоре, легко сходить с нее на носках; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед**Организационный момент:**Инструктор — волшебник.Рассматривание игрушек, оживление их волшебной палочкой и волшебными словами: «1-2-3- игрушка оживи!»**I Водная часть:**Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.Бег «змейкой»**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни,руки в стороны, мяч в правой руке.1 – руки вперед, переложить мяч из правой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, в правую руку.2. И.п.: то же.1 – наклон вперед, переложить мяч под правой ногой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, но переложить в правую руку.3. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.1 – поворот вправо, отвести мяч в сторону;2 – прямо, переложить мяч в другую руку;3-4 то же, но поворот  влево.4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.1- наклон вперед, положить мяч между ног;2 – выпрямиться, руки на пояс.3-4 – то же, но взять мяч.5. И.п.: о.с., мяч в правой руке.1 – присесть, мяч переложить в другую руку;- и.п.6. И.п.: прыжки на двух ногах.**Основные виды движений.**1.Ходьба по гимнастической скамейке с высоким поднимание колен, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см); 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2м.**Подвижная игра: «Птички и кошка»****Цель:** Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.**Описание**: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.**Правила:** Кошка ловит птичек только в кругу. Кошка может касаться птичек, но не хватать их.**III Заключение:****Релаксация «Сломанная кукла».**Обращаю внимание на вдох и выдох. Указываю на бережное отношения к игрушкам, к своему организму и здоровью.Выполняют упражнение, делятся своими впечатлениями о превращении.Волшебной палочкой возвращаю детей. | **10.11.22****Спортивный досуг****«Веселые старты»****Цель:** Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры;сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении. |
| **15.11.22** **«Волшебная домбра»****Цель:** учить последовательно перепрыгивать через несколько линий, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; закреплять умение выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением; ходить ритмично с высоким поднимание колен, выполнять плавные приседания; упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом двумя руками из-за головы. **Организационный момент:**Обращаю внимание детей на волшебную домбру с необычным конвертом.Показываю карточки с заданиями.**I Водная часть:****Карточка №1**Музыкально — ритмические движения — ходьба в колонне по одному под музыку с выполнением заданий. Выполнение ритмической гимнастики. Обращаю внимание на сохранение осанки, согласование движений и музыки.**II  Основная часть:****Карточка №2****Комплекс ОРУ** «Хлопушки»И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу.1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой;2 – и.п.И.п.: ноги врозь, руки на поясе.1 – наклон вперед, хлопнуть по коленям;2 – и.п. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны..1 – поднять правую ногу вперед, согнутую в колени,         хлопок по колену.2 – и.п.3-4 – то же, но с левой ноги. И.п.: то же.1 – поворот вправо, левой рукой хлопнуть по правой.2 – и.п.3-4 то же, но в другую сторону.«Приседание».И.п.: о.с.1 – присесть, хлопок перед собой.2 – и.п.«Подпрыгивание»10 – 15 подпрыгиваний и ходьба.**Карточка №3****Основные виды движений.**1.Прыжки на двух ногах через линии (4 линии на расстоянии 1м друг от друга); 2.Музыкально — ритмические движения (ходьба, приседания); 3.Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способом двумя руками из-за головы, расстояния между шеренгами 2м).**Подвижная игра: «Медведь и пчелы»****Цель:** упражняться в беге, соблюдать правила игры.**Описание:** Участники делятся на две команды — «медведей» и «пчел».Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом.Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалят» (салят) не успевших убежать «медведей».В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге.**III Заключение:**Хвалю детей, благодарю за помощь в проведении занятия, спрашиваю, что им особенно понравилось. | **16.11.22****«Цветик - семицветик»****Цель:** учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками; закреплять умение последовательно перепрыгивать через пять шнуров, энергично отталкиваться двумя ногами, мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предмет.**Организационный момент:****Пальчиковая гимнастика «Цветок».**Вырос высокий цветок на поляне.Утром пораньше раскрыл лепестки.Всем лепесткам красоту и питанье.Дружно дают под землей корешки.Рассматривание необычного цветка.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному; Бег в медленном темпе — одна минута; Дыхание через нос, сохранение темпа и ритмичности беговых шагов;Дыхательная гимнастика.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени; 2 – и.п.6.  То же, руки вниз.     Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1.Бег в медленном темпе — одна минута; 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (пять шнуров на расстоянии 1м друг от друга); 3.Перелезание через модули.**Подвижная игра: «Зайцы и волк»****Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.**Описание:** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. Наодной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ливолк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произноситслово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть.Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.**Правила**: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!»**III Заключение:****Провожу игровой тренинг «Слушаем тишину».**Принимают произвольное положение тела на ковре.Фантазируют о том, что услышали в тишине.После выполнения задания предлагает прикоснуться к цветку и набраться от него здоровья. | **17.11.22****«Мы стали большими»****Цель:** учить бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы в положении стоя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук; закреплять умение выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок, со спокойными движениями рук, с расслабленными плечами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку; воспитывать интерес к занятиям, здоровому образу жизни.**Организационный момент:**Предлагаю принять участие в необычной тренировке.Представляют себя маленькими спортсменами.Рассказываю, какими качествами должны обладать спортсмены.**I Водная часть:****Игровое задание «Быть организованными».**Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе — одно минута; обращает внимание на дыхание через нос, сохранение темпа и ритмичности беговых шагов. Восстановление дыхания.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).**Основные виды движений.**1.Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя; 2.Бег в медленном темпе — 1минута; 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голов, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см).**Подвижная игра: «У медведя во бору»** **Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.**Описание:** На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.**III Заключение:****Игра «Ұшты-ұшты» – «Летает-летает».**Дети стоят по кругу, в центре – ведущий. Он называет на казахском языке предметы, отрые летают и не летают. Называя предмет, ведущий поднимает руки вверх, а дети должны поднять руки вверх, если называется летающий предмет.Поощряет детей карточкой с улыбкой – дети стали более самостоятелными, внимательными. |
| **22.11.22****«Необычные скамейки»****Цель:** учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие; закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движение рук и ног и не задевать предметы; развивать ловкость, выносливость, координационные способности; воспитывать дисциплинированность, смелость.**Организационный момент:**Расставляет скамейки параллельно друг другу по залу.Оращает внимание детей на скамейки.**I Водная часть:**Ходьба на носках, пяткахХодьба в чередовании с другими движениями.Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег в медленном темпе (1-1,5мин).Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см); 2.Ползание с опорой на ладони и ступни между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м).**Подвижная игра: «Воробушки и кот»****Цель:** учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убегать, находить свое место.**Описание:**На земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки.«Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, потом — кто-нибудь из детей.**III Заключение:****Игра «Ровным кругом».**Становятся в круг, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, проговаривают текст:Ровным кругом,Друг за другомМы идем за шагом шаг,Стой на месте,Скажем дружноДелай так!Оказывает помощь детям, у которых возникли затруднения при выполнении упражнений. | **23.11.22****«Разноцветные мячи»****Цель:** учить ходить на передней части стопы по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела, профилактика плоскостопия; упражнять в подлезании под веревку оком, закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг; развивать ловкость, быстроту; продолжать обогащать двигательный опыт детей.**Организационный момент:**Инструктор обращает внимание на лежащие мячи на полу в центре зала.**I Водная часть:**Ходьба по кругу с переменой  направления. Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег со сменой ведущегоБег широким шагом.Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ мячом**1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (4-6 раз)2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вверху. Наклоны туловища вправо, вернуться в и. п., наклон влево, вернуться в и. п. (4-6 раз)3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5 раз)4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот, поймать его; вернуться в и. п. (5 раз)6. И. п. – прыжки на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой.**Основные виды движений.**1.Ходьба на носках по доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2м), руки на поясе; 2.Подлезание под веревку боком (высота 40см).**Подвижная игра: «Лиса в курятнике»****Цель:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.**Описание:** На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой сторонеплощадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется. Правила: Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».**III Заключение:****Пальчиковая гимнастика «В домике».**Стол стоит на толстой ножке,Рядом стульчик у окошкаДва бочонка под столомВот какой я видел дом! | **24.11.22****«Мой веселый звонкий мяч»****Цель:** учить правильно группироваться и выпрямляться при подлезании под веревку правым и левым боком, развивать ловкость; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками, закреплять умение подбрасывать мяч вперед-вверх, не забрасывая его за голову и ловить его двумя руками; продолжать обогащать двигательный опыт детей, развивать желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно.**Организационный момент:****Загадывание загадки о мяче:**Упадет – подскочит,Ударишь – не плачет.Догадайся, кто это?Это просто … (мячик) Показывает мяч. Побуждает к активному обследованию, вариантам ответов от действия с мячом.**I Водная часть:**Построение в колонну по одному. Ходьба, корригирующие упражнения с мячом: ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках: мяч вверх над головой, ходьба на пятках: мяч перед собой.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).**Основные виды движений.**1.подлезание под веревку боком (высота 40см); 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.**«Подвижная игра: Птички и кошка»** **Цель:** развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.**Описание:** На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку, который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка. **III Заключение:****Игровое упражнение «Юла».**Закручивание мяча пальцами, так чтобы мяч крутился юлой. |
| **29.11.22****«Поможем Зайке стать здоровым»** **Цель:** учить прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону; закреплять умение чередовать ходьбу и бег в колонне, соблюдая одинаковый темп движения; упражнять в ползании на четвереньках, проползая последовательно под 3дугами, развивать ловкость и гибкость; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, мотивацию к здоровому образу жизни.**Организационный момент:**в гости пришел зайчик, он грустит (нездоров).Моделирование ситуации, побуждение детей к решению проблемы — на занятии зайчик многому научится и станет здоровым.**I Водная часть:**Ходьба, бег в колонне по одному- естественные, легкие движения рук и ног. Строятся в колонну по одному. Выполняют указания педагога, ходьбу в чередовании с бегом. Стараются двигаться в колонне ритмично. Соблюдают темп бега. Стараются не выходить из колонны, не перебегать с места на место.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. «Большие круги»И.п.: ноги врозь, флажки внизу.1- взмах через стороны вверх, скрестить над головой2- опустить флажки вниз.2. «Дотянись».     И.п.: ноги врозь, флажки в стороны;1- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола; 2- и.п.3. «Сильные взмахи».    И.п.: сидя на пятках, флажки опущены.1- подняться на колени, флажкичерез стороны вверх; 2- и.п.4. «Флажки вверх».       И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально.1- поворот вправо;   2- флажки вверх;3- флажки перед грудью;   4- и.п.5. «Пружинка».      И.п.: о.с. флажки вниз, отвести назад.1- пружинка и взмах вперед;2- и.п.6. «Подпрыгивание».И.п.: ноги врозь, флажки вниз.**Основные виды движений.**1.Прыжки на месте с поворотами направо 2.Налево; ходьба и бег в колонне по одному; 3.Ползание под тремя дугами (высота 40см).**Подвижная игра: «Снежинки и ветер»****Цель:** Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.**Описание:**По сигналу «Ветер!» дети — «снежинки» — бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»).По сигналу «Нет ветра!» — приседают («снежинки упали на землю»).**III Заключение:****Массаж «Розовый животик».**Розовый животик Мурлычет, словно котик,Заурчал щеночком,Забулькал ручеечком.Ах животик ты, живот,Кто же там внутри живет?Кто мешает баинькиМаленькому заиньке?Мы погладим пузики,Толстые арбузики.Спит щеночек, спит котенок.Улыбается зайченок.Зайка благодарит детей за помощь. Дети сами стали сильнее и позаботились о здоровье друга.Лежат на спине. Выполняют легкое поглаживание живота по часовой стрелке.Прощаются с игрушкой. Радуются, что помогли зайчику выздороветь. | **30.11.22****«Волшебные муравьи»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании), упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.**Организационный момент:**Воспитатель говорит о том, что все желающие отправляются в волшебное путешествие в муравейник. Муравьям нужна срочная помощь: собрать урожай малины. **I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом.**1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение.5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).«Грузим малину в корзины» Основные виды движений.**Основные виды движений.**1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.**Подвижная игра: «У медведя во бору»** **Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.**Описание:** На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.**III Заключение:**Рефлексия.Воспитатель говорит о том, какие ребята молодцы, что помогли муравьям собрать малину. Вспомнить, какие преодолели препятствия. |  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
|  |  | **1.12.22****«Мы маленькие спортсмены»****Цель:** закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук; соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, общую выносливость, гибкость; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать интерес к занятиям, здоровому образу жизни.**Организационный момент:**Показываю картинки — спортсменами гордятся родители, вся страна. Спортсмены тоже были маленькими и занимались физкультурой, как и дети.**I Водная часть:****Корродирующие упражнения с мячом:**ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках — мяч вверх над головой, ходьба на пятках — мяч перед собой (под музыку).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).**Основные виды движений.**1.Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя.**III Заключение:****Упражнение «Образ»**Стоят в кругу, дышат свободно, плавно выдыхают воздух через нос. Мысленно представляют себя различными образами:Мальчики:Я как тигр.Я большой как папа.Я медведь.Девочки:Я красивая как мама.Я принцесса.Я красивая как цветок. |
| **6.12.22****«Обезьянка в гостях у детей»****Цель:** продолжать учить выполнять правильный хват перекладины (4 пальца сверху,большой снизу), лазать по гимнастической стенке вверх чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед — вверх энергичным выпрямлением согнутых рук; продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством игровых упражнений; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, ритмичность и выразительность движений; воспитывать доброжелательность, позитивное восприятие окружающего мира.**Организационный момент:**В гости пришла обезьянка.Она приехала в гости из далёкой Африки. Предлагаю детям рассказать ей о том, чем занимаются дети на занятиях и научить обезьянку.**I Водная часть:**Ходьба с высоким подниманием колен, с перешагиванием через невысокие препятствия, бег со сменой направления, ходьба на носках.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками.**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6).5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.**Основные виды движений.**1.Лазание по гимнастической стенке; 2.Бросание мяча из-за головы в положении сидя.**Подвижная игра: «Бездомный заяц»** **Цель:** развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.**Описание:** из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.**III Заключение:**Восстановление эмоционального фона упражнением «Мгновенное настроение» - показ мимикой как дети грустят, думают, смеются, улыбаются.Обращаю внимание, что хорошо, когда всегда хорошее настроение.Обезьянка прощается с детьми.  | **7.12.22****«Лётчики»****Цель:** учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, согласовывать движение рук вниз- вперед с энергичным толчком ног, учить мягко приземляться на носки полусогнутых ног; закреплять умение чередовать ходьбу и бег, умение правильно держать корпус при беге в быстром темпе: слегка наклонить туловище по ходу движения, не напрягать плечи, смотреть вперед; упражнять в бросании мяча вдаль, совершенствовать умение придавать полету мяча правильную траекторию (вперед — вверх) энергичным выпрямлением согнутых рук; развивать социальную компетентность; воспитывать патриотизм, привычку к здоровому образу жизни.**Организационный момент:****Игровое упражнение «Самолёт».**Пролетает самолёт.С ним собрался я в полёт.Правое крыло отвёл — посмотрел,Левое крыло отвёл — поглядел.Я мотор завожу и внимательно гляжу.Поднимаюсь ввысь, лечу.Возвращаться не хочу!**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному, с заданием для рук; на носках; бег в быстром темпе (расстояние 20м).Чередование бега (2 раза по 10м) ходьба с высоким поднимаем колен.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов. **Основные виды движений.**1.Прыжки из круга в круг; 2.Бег в быстром темпе (расстояние 20м) в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен; 3.Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя.**Подвижная игра: «Кролики»****Цель:** Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.**Описание:** На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягиваетсяшнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека.Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитательпоочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кроликибегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.**Правила:** Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток. Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».**III Заключение:****Упражнение «Мой самолёт»**Расходятся по залу, садятся каждый в «свой самолёт».Имитируют звук самолёта. | **8.12.22****«Мы топаем ногами, мы хлопаем руками»****Цель:** учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов; закреплять умение выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы); упражнять в катании обруча; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку, организованность.**Организационный момент:****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!**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному, с заданием для рук, на носках, с высоким подниманием колен; бег в быстром темпе.Восстановление дыхания после бега.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1.И. п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).**Основные виды движений.**1.Бег в быстром темпе (расстояние 15м); 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2м); 3.Катание обруча в прямом направлении.**Подвижная игра: «Цветные автомобили»****Цель:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.**Описание:** Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2, и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.**III Заключение:****Игровое упражнение «Танец в кругу».**Идут по кругу, выполняют танцевальные движения в соответствии с музыкой.Нацеливаю детей на занятие физической культурой вместе с родителями. |
| **13.12.22****«Путешествие в Африку»****Цель:** учить сохранять равновесие, закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы; развивать силу броска, умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои движения с движениями других детей.**Организационный момент:**В гости пришла обезьяна, она приглашает отправиться в путешествие в «Африку».Объясняю, что путешествовать очень полезно для здоровья.**I Водная часть:**Ходьба на носках, пяткахХодьба в чередовании с другими движениями.Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег в медленном темпе (1-1,5мин).Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. «Большие круги»И.п.: ноги врозь, флажки внизу.1- взмах через стороны вверх, скрестить над головой2- опустить флажки вниз.2. «Дотянись».     И.п.: ноги врозь, флажки в стороны;1- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола; 2- и.п.3. «Сильные взмахи».    И.п.: сидя на пятках, флажки опущены.1- подняться на колени, флажкичерез стороны вверх; 2- и.п.4. «Флажки вверх».       И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально.1- поворот вправо;   2- флажки вверх;3- флажки перед грудью;   4- и.п.5. «Пружинка».      И.п.: о.с. флажки вниз, отвести назад.1- пружинка и взмах вперед;2- и.п.6. «Подпрыгивание».И.п.: ноги врозь, флажки вниз.**Основные виды движений.**1.Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом;2.Бросание мяча из-за головы3.Ползание на повышенной опоре (скамейке). **Подвижная игра: «Через обруч к погремушке»****Цель:** Совершенствовать у детей навыки ползания, побуждать их к этому движению, учить проползать под препятствием, не задевая его. **Описание.** Через обруч к погремушке (флажку, ленточке). Обозначается исходная линия- На расстоянии 3 м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к двум стульям прикрепляется вертикально к полу обруч. За ними через 2 м лежат ленточки, флажки. Дети ползут от исходной линии на четвереньках, проползают между ножками стула или в обруч, доползают до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются. Упражнения выполняют следующие. Правила: ползать указанным воспитателем способом; подползая, не задевать ножки ступа или обруч; ползти до ленточки.**III Заключение:****Упражнение «Живые картинки».**Показываю животного на картинке, предлагаю детям в паре его оживить.Напоминаю о возвращении в детский сад.Делятся впечатлениями, что им понравилось в путешествии. | **14.12.22****«Юные пожарные»****Цель:** учить выполнять приставной шаг вправо, без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо; развивать силу, ловкость; воспитывать гражданственность, желание оказывать помощь, находчивость.**Организационный момент:**Инструктор — волшебник. Предлагает превратиться в юных пожарных, потренировать силу и ловкость. Волшебной палочкой превращает в пожарников. Исполняет роль капитана.**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе — одна минута; сохранение темпа и ритмичности беговых шагов. Дыхательная гимнастика. Ходьба приставным шагом, (вправо) корпус держать прямо, не поворачивать вправо.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.     Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1.Ходьба приставным шагом (вправо);2.Бросание мяча из-за головы**Подвижная игра: «Перелет птиц»****Цель:** Совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг. **Описание**. Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы веем хватило места па лестницах (3—4 ребенка на пролете). Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное мест, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.**III Заключение:****Игра «Ровным кругом»**Берутся за руки, ритмично идут по кругу, приговаривают следующий текст:Ровным кругомДруг за другомМы идем за шагом шаг,Стой на месте,Скажем дружно -Делай так.По окончанию текста дети становятся и повторяют движение, которое показывает ребёнок. | **15.12.22****Спортивный досуг****«Зимние забавы»****Цель:** Содействовать полноценному физическому развитию детей, поддерживать потребность в двигательной активности; воспитывать у детей потребность в движении; развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, смекалку. |
| **20.12.22****«Играем с друзьями»****Цель:** учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево, без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи; упражнять в беге «змейкой», совершенствовать умение менять направление бега между предметами.**Организационный момент:**В гости пришел Зайчик. Он приглашает в лес поиграть с его друзьями.**I Водная часть:**Построение парами в колонну по два, ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием колен - «густая трава», широким шагом - «перешагиваем через пеньки».**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни,руки в стороны, мяч в правой руке.1 – руки вперед, переложить мяч из правой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, в правую руку.2. И.п.: то же.1 – наклон вперед, переложить мяч под правой ногой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, но переложить в правую руку.3. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.1 – поворот вправо, отвести мяч в сторону;2 – прямо, переложить мяч в другую руку;3-4 то же, но поворот  влево.4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.1- наклон вперед, положить мяч между ног;2 – выпрямиться, руки на пояс.3-4 – то же, но взять мяч.5. И.п.: о.с., мяч в правой руке.1 – присесть, мяч переложить в другую руку;- и.п.6. И.п.: прыжки на двух ногах.**Основные виды движений.**1.Прыжки в глубину с высоты 20см; 2.Ходьба приставным шагом влево; 3.Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.**Подвижная игра: «Пастух и стадо»****Цель:** Закреплять умение детей ползать на четвереньках в прямом направлении. **Описание.** Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают палку и рожок. Стадо собирается на скотном дворе (специально отведенное место). Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит: Ранним-рано поутру Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!'», А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му!» На слова «Ту-ру-ру-ру!» пастушок играет в рожок, после слов «Му-му-му!» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо, идет на зов пастуха. Пастух гонит стадо в поле (на другую сторону площадки), затем возвращаются обратно в «хлев».**III Заключение:****Упражнение «Передай улыбку»**повернуть голову и улыбнуться сидящему рядом ребёнку. Обращаю внимание на то, как весело было играть в лесу, как хорошо иметь друзей и заниматься физкультурой с ними. | **21.12.22****«Тұлпар»****Цель:** учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2м; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперёд; развивать силу, быстроту, ловкость.**Организационный момент:**Слушание казахской мелодии, показ изображения сказочного коня «Тұлпар». Предлагаю потренировать силу и ловкость, чтобы скакать на сказочном коне Тұлпар.Показываю сундук с камчой.**I Водная часть:** 1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен2. Бег в колонне по одному со сменой темпа (темпсоответствует звучанию бубна)3. Ходьба в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя 4. Построение в 2 колонны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу.Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть владоши; опустить руки через стороны, вернуться висходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходноеположение3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. Перестроение в 1 колонну6. Боковой галоп7. Ходьба в колонне по одному на носках**Основные виды движений.**1.Бросание мяча через шнур приёмом двумя руками от груди (расстояние до шнура 2м); 2.Прыжки в глубину с высоты 20см.**Подвижная игра: «Проползи в туннель»****Цель:** Продолжать учить детей ползать определенным способом (опираясь па колени и ладони, на ступни и ладони, не касаясь руками пола), не задевая препятствие. **Описание.** Воспитатель ставит обруч ободом на пол, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой.**III Заключение:**Предлагаю детям отдохнуть после скачек под музыку.Ложатся на ковер, слушают музыку, делятся впечатлениями.Акцентирую внимание, что быть наездником очень сложно, надо тренироваться с детства. | **22.12.22****«Смешарик»****Цель:** учить сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон; закреплять умение переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо, перехватывать руками перекладины лестницы в горизонтальном направлении; упражнять в прыжках в глубину с высоты 20см.**Организационный момент:**в зал прилетел воздушный шарик Смешарик. Он принес с собой картинки с заданиями.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).**Подвижная игра: «Зайцы и волк»****Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.**Описание:** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк. **Основные виды движений.**1.ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания — разойтись вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон; 2.лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (по 3 перекладине);3.Прыжки в глубину с высоты 20см.**III Заключение:****Игровое упражнение «Покажи верно».**Исполняет роль ведущего: «Настроение каково?», «Настроение как?».Акцентирую внимание, хорошо когда есть друзья, к ним надо бережно относиться.Смешарик благодарит детей за выполненные задания. |
| **27.12.22****«Хорошее настроение»****Цель:** учить выполнять приставной шаг вперед в сочетании с легкими ритмичными подскоками; закреплять умение расходиться на доске, начиная идти с двух сторон; согласовывать свои действия с действиями другого ребенка.**Организационный момент:**Круг радости, взять друг друга за руки, улыбнуться.Предлагаю поиграть в разные игры.**I Водная часть:**Ходьба на носках, пяткахХодьба в чередовании с другими движениями.Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег в медленном темпе (1-1,5мин).Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен2. Ходьба на пятках, руки в стороны3. Бег врассыпную по всей площадке, по сигналу стоппостроение в 1 колонну.4. Построение в 2 колонны.Упражнения с обручем1. 2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обручхватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, рукипрямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 —обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться полаобручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом сбоков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обручвправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).4. 5. И.П. – стойка в обруче, руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить2 раза с небольшой паузой.5. Ходьба в колонне по одному приставным шагом.6. Бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя.**Основные виды движений.**1.Музыкально — ритмические движения (приставной шаг вперед, поскоки); 2.Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания: разойтись вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон**Подвижная игра: «Туннель»****Задачи:** закрепить умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. **Описание**. Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей – по «тоннелю». После того, как «поезд» пройдет через тоннель два раза, играющие меняются местами.**III Заключение:****Игровое упражнение «Танец в кругу».**Идут по кругу, выполняют движения в соответствии с музыкой.Обращаю внимание, что игра и музыка помогают поднять настроение, стать здоровыми, сильными и ловкими. | **28.12.22****«Необычные состязания»****Цель:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движение рук вниз – вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы.**Организационный момент:**Предлагает участвовать в новогодних состязаниях.**Игровое упражнение «Встань в строй».**Строятся в колонну по одному, в чередовании с ходьбой «врассыпную».Стараются быстро найти свое место в колонне.**I Водная часть:**Ходьба с кубиками в руках, ходьба на носках, пятках с разными заданиями для рук: кубики вверх, в стороны, к плечам, вперед.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1— флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажкивнизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшойпаузой.6. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.**Основные виды движений.**1.Прыжки в длину с места; 2.Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением свое места в колонне; 3.Прокатывание мяча с попаданием в предмет.**Подвижная игра: «Мыши в кладовой»****Цель:** Закреплять умение детей умение подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу. **Описание**. Дети— мышки находятся за чертой на одной стороне площадки — это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40. см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под дуги или веревку, пролезая между перекладинами лестницы. В кладовой ищут крошки, бегают, присаживаются. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой. Правила: подползать не задевая дугу или веревку; убегать по сигналу.**III Заключение:**Спокойная ходьба по залу.Ходят по залу, показывают, что после состязаний стали сильными, большими.Поощрение детей. | **29.12.22****«Волшебные кубики Деда Мороза»****Цель:** продолжать учить строиться в колонну по одному, ориентироваться в пространстве при ходьбе врассыпную и быстро находить свое место в колонне; закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в бросании мяча вертикально вниз об пол и ловле его двумя руками после отскока; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку, силу, воли.**Организационный момент:**Дед Мороз передал мешок с подарками. Рассматривание мешка Деда Мороза. Игровое упражнение «Быстро возьми – быстро покажи».**I Водная часть:**Ходьба на носках, пяткахХодьба в чередовании с другими движениями.Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег в медленном темпе (1-1,5мин).Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).**Основные виды движений.**1.Построение в колонну по одному, ходьба «врассыпную», ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе, (высота скамейки 35см, ширина 20см); 2.Бросание мяча об пол и ловля.**Подвижная игра: «Самолеты»** **Цель**: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге. **Описание:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.**III Заключение:**Выполняют cамомассаж – легкое поглаживание – похлопывание – поглаживание. Дыхание произвольное.Релаксация под музыку. |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
| **3.01.23****«Волшебные скамейки»****Цель:** учить принимать правильное исходное положение, метать мячи вперед — вверх — вдаль энергичным выпрямлением руки; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать глазомер, координацию движений, статистическое равновесие, интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность, выдержку, двигательную находчивость.**Организационный момент:**Инструктор - волшебник.Волшебной палочкой превращает обычные скамейки в волшебные, которые помогут детям стать большими.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. Наклоны головыИ.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон головы вправо (влево),2- и.п. Пов:4-6 раз2. Наклоны в стороныИ. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов:4-6 раз.3. Наклоны внизИ. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Пов:5 раз.4. «Играем носочками»И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.5. «Велосипед»И.п.: лёжа на локтях. Вращательные движения ногами.6. «Повернись»И.п.: сидя на полу «крестиком», руки к плечам.  1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад, посмотреть, 2- и.п. Пов:4-6 раз.7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**Основные виды движений.**1.Метание вдаль правой и левой рукой (мелкие мячи); 2.Прыжки в глубину с высоты 20см.**Подвижная игра: Через ручеек (подвижная игра с прыжками)****Цель:** Научить правильно, прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.**Описание:**На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног.Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку.Затем снова включаются в игру.**III Заключение:**Спокойная ходьба по залу.Предлагаю детям показать жестами, какими большими и красивыми они стали. | **4.01.23****«Белочка в гостях у ребят»****Цель:** закреплять умение активно выносить руку над плечом вперед — вверх и придавать силу броску при метании вдаль; упражнять в последовательном перепрыгивании из обруча в обруч, энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно, и мягко приземляясь на полусогнутые ноги; воспитывать желание заниматься физической культурой, быть ловкими и быстрыми.**Организационный момент:**Предлагаю отгадать загадку, по отгадке узнают,кто к ним пришел в гости:В дупле на дереве живет,Орешки целый день грызет.Грибочки собирает,На зиму припасает. (Белка)Белка хочет поиграть с детьми.Предлагает превратиться в ловкое и быстрое животное.**I Водная часть:**Построение в колонну по одному, ходьба на носках, на пятках с разным заданием для рук: шишки вверх, в стороны, к плечам, вперед.**II  Основная часть:** **Комплекс ОРУ с мячом** 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (4-6 раз)2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вверху. Наклоны туловища вправо, вернуться в и. п., наклон влево, вернуться в и. п. (4-6 раз)3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5 раз)4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот, поймать его; вернуться в и. п. (5 раз)6. И. п. – прыжки на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой.**Основные виды движений.**1.Метание вдаль правой и левой рукой (шишки); 2.Прыжки из круга в круг.**Подвижная игра «Угадай, кого поймали»****Цель:** Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.**Описание:** Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Ихможно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Порадомой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».**III Заключение:****Игровое упражнение «1-2-3 — бери!».**Стоят по кругу, сзади раскладывают игрушки. По команде быстро берут игрушки.Белочка радуется за детей. Такие ловкие, быстрые.Прощается с детьми. | **5.01.23****«Колобок»** **Цель:** Продолжать учить дышать через нос , бегать легко и ритмично, не поднимать высоко ноги, с естественным движением рук, не изменяя темпа бега. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку, согласовывать свои действия с действиями другого ребенка.**Организационный момент:**Предлагаю отгадать загадку, по отгадке узнают, кто к ним пришел в гости:Он от зайца убежал и от волка убежал,а лисице на зубок все ж попался…(Колобок)Колобок хочет поиграть с ребятами.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом.**1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).**Основные виды движений.**1.Бег в медленном темпе;2.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания.**Подвижная игра «Подбрось-поймай»** **Цель:** учить детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Развивать координацию движений, глазомер.**Описание:** на двух столбиках (стойках) натянута веревочка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревочку и ловит его на противоположной стороне. **III Заключение:****Малоподвижная игра «Передай мяч».**Садятся в круг, передают мяч друг другу.Колобок прощаются с детьми. |
| **10.01.23****«Лягушки»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, с помощью волшебной палочки превращает всех ребят в лягушек.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. «Ножницы»И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой.2. Наклоны в стороныИ. п.: то же, руки вдоль туловища. Наклон вправо – влево скользить руками по ноге до колена.3. ВыпадыИ.п.: о.с., руки на поясе.1-шаг вперёд правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела,2-и.п.    Пов:4-6 раз.4. Приседания5. «Носочек прыгает»И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.6. «Едем на поезде»И.п.: то же, руки согнуты в локтях. Двигаться вперёд (назад), делать руками вращательные движения.7. Прыжки на одной ноге. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой**Основные виды движений.**1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу.**Подвижная игра «Лягушки»****Цель:** Закреплять умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед и спрыгивать в глубину, отталкиваясь одновременно двумя ногами; мягко приземляться на обе ноги. **Описание.** Играющие — лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом. «Вот лягушки по дорожке прыгают вперед на двух ногах Скачут, вытянувши ножки, Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, вытянувши ножки. Вот из лужицы на кочку, влезают на бревна, пеньки, Да за мушкою вприскочку скамейки Ква-ква-ква, ква-ква-кеа, Да за мушкою вприскочку Есть им больше неохота, спрыгивают вниз Прыг опять в свое болото»**III Заключение:****Релаксация «КУЛАЧКИ»**Дети сидят на стульчиках, руки на коленях. Но вот кулачки сжимаются с силой, еще сильнее. Попробуем разжать пальчики, пошевелим ими, подуем. Вот какими легкими стали пальчики! Выполняется несколько раз. | **11.01.23****«Мы дружные ребята»****Цель:** Повторить ходьбу и бег между предметами; на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.**Организационный момент:**Станем рядышком, по кругу,Скажем «Здравствуйте!» друг другу.Нам здороваться не лень:Всем «Привет!» И «Добрый день!»Если каждый улыбнется —Утро доброе начнется!— Доброе утро! — гостям.-Доброе утро! — всем нам.**I Водная часть:**Ходьба:• В колонне друг за другом по залу.• На носках, руки вверху, кисти рук вперёд- назад.• На пятках, руки за головой.• Приставляя пятку к носку руки в стороныБег:• С высоким подниманием колена• С захлестыванием голени• С чередованием прямых ног перед собой (ножницы)• Приставным галопом (левым и правым боком).Переход на ходьбу, восстановление дыхания.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь; 2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени; 2 – и.п.6.  То же, руки вниз.     Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе2. Прыжки подпрыгивание на двух.3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу**Подвижная игра «Охотники и зайцы»****Цель:** Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость , скорость и ориентирования в пространстве.**Описание:** Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).На слова воспитателя:Зайчик прыг-скок.прыг-скокВ зеленый лесок«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает ссобой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников». Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой.«Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.**III Заключение:** Всем, спасибо, все, молодцы! Что вам понравилось? Что не понравилось?- Я убедилась, что вы умеете дружить. А чтобы дружба оставалась между вами крепкой я подарю каждому сердечко.  - Наше занятие окончено. До свидания!  | **12.01.23****Спортивный досуг****«Волшебный калейдоскоп»****Цель:** закреплять двигательные навыки, умение ориентироваться в игровом пространстве, стимулировать развитие инициативности, умения устанавливать ролевые отношения и действовать в воображаемой игровой обстановке, умения и навыки безопасного поведения детей в процессе подвижных игр. |
| **17.01.23****«В гости к Здоровячку»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.**Организационный момент:**Здравствуйте дети! Меня зовут малыш – здоровячок! Здравствуйте ребята! А я живу в стане Здоровья. Вы ведь хотите быть здоровыми. Тогда приглашаю всех, всех вас к себе в гости, в чудо страну.**I Водная часть:**- Ходьба по кругу- Ходьба на носках- Ходьба в полуприседе- Прямой голоп- Медленный бег (2 мин.)- Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в колонны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**1. «Палка за плечи»И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу.1- палку вверх, посмотреть,2- за голову (смотреть прямо),3-4 и.п. Пов:6 раз2. Наклоны в стороныИ. п.: то же, палка за спиной опущена вниз.1-наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6 раз.3. Наклоны внизИ. п.: то же, палка за плечами.1- наклон вниз (ноги в коленях не сгибать),2- и.п. Пов:5-6 раз.4. ПриседанияИ. п.: о.с., палка прижата к груди.1- присесть, положить палку на пол (взять),2- и.п. Пов:6 раз  5. «Сделай мостик»                                   И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги согнуты в коленях, палка под ступнями.1- поднять туловище вверх (сделать мостик),2- и.п. Пов:5-6 раз.6. «Палка к колену»И. п.: стоя на коленях, палка вверху.1-согнуть, поднять, поставить правую (левую) ногу палку к колену,2- и.п. Пов:6 раз7. Прыжки на двух ногах через палку положенную на пол,  с поворотом, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.**Основные виды движений.**1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.**Подвижная игра «Эстафета с прыжками»****Цель:** совершенствовать навыки прыжка с продвижением вперед. **Описание**. Дети встают в две колонны. По сигналу воспитателя выполняют эстафеты: 1. Прыжки на двух ногах до ориентира и обратно. 2. Бег до обручей (2-3 обруча), прыжки из обруча в обруч на двух ногах, бег до ориентира и обратно. 3. Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25см) и на расстоянии 1м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. 4. «Перепрыгни ручеек». Прыжки в длину с места – перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 ручейка).**III Заключение:**Много бегали, игралиРучки ножки у вас устали, давайте ляжем отдохнём.**РЕЛАКСАЦИЯ**Реснички опускаются, глазки закрываются.Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.Дышится легко, ровно, глубоко.Наши ручки отдыхают, ножки тоже отдыхаютОтдыхают и засыпают.Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!Крепко кулачки сжимаем их повыше поднимаем.Потянуться! Потянуться! Улыбнуться!Глазки открываем и встаём. | **18.01.23****«Секрет здоровья»****Цель:** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.**Организационный момент:**Мы желаем друг другу здоровья.Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми? Дети: утреннюю гимнастику, закаливание, занимаемся физкультурой и спортом.Спорт, ребята, очень нужен!Мы со спортом крепко дружим!Спорт-помощник!Спорт-здоровье!Спорт-игра!Физкульт-УРА!**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.).3. Бросание мяча двумя руками от груди.**Подвижная игра «Поймай камора»****Цель:** Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях. **Описание.** Лети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной]—1,5 м с привязанным па шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих — комар пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал». Указания к про ведению. Надо следить, чтобы детине уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.**III Заключение:****Релаксация «Мы спокойно отдыхаем».**Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка. | **19.01.23****«Наш друг Снеговик»****Цель:** Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу.**Организационный момент:**В гости пришел Снеговик.Читает стихотворение:Две руки хлопают,Две ноги топают.Два локотка вращаются,Два глаза закрываются.Шагай, не зевай!Играть с нами начинай!**I Водная часть:**Ходьба на носках, пяткахХодьба в чередовании с другими движениями.Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег в медленном темпе (1-1,5мин).Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (4-6 раз)2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вверху. Наклоны туловища вправо, вернуться в и. п., наклон влево, вернуться в и. п. (4-6 раз)3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5 раз)4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот, поймать его; вернуться в и. п. (5 раз)6. И. п. – прыжки на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой.**Основные виды движений.**1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.**Подвижная игра «Медведи и пчелы»****Цель:** Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.**Описание.** Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.На одной стороне зала находится улей, а на противоположной лужайке. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями. Перед игрой инструктор напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь**III Заключение:**Восстановление эмоционального фона.Спокойная ходьба по залу, под музыку. |
| **24.01.23****«Весёлые упражнения»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.**Организационный момент:****Игровое упражнение.**Стенка, стенка, (показывают щечки)Две ступеньки, (показывают губки)Потолок, (показывают лоб)Два окошка, (показывают глазки)Дзыыынь звонок! (нажимают на носик)**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с обручем.** 1. «Посмотри в обруч»И. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч хват с боков внизу.1- поднять вверх, 2- одеть «воротничком», 3,4– и.п. Пов:5-6 раз.2. «Наклонись»И.п.: сидя в обруче, ноги скрёстно, руки за спиной. 1– наклониться вправо (влево), 2– и.п. Пов:4-6 раз.3. «К обручу»И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки к плечам.1– наклониться вниз, достать до обруча, 2– и.п. 4. «Покажи обруч»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.1– присесть, коснуться обручем пола, 2– и.п. Пов:5-6 раз.5. «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п.6. «Посмотри назад»И.п.: стоя на коленях, обруч на полу, за спиной, руки на поясе.1- повернуться вправо (влево), 2- и.п. Пов:4-6 раз.7. Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч. Чередовать с ходьбой в обруче.**Основные виды движений.**1. Прыжки в длину с места2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.3. Бросание мяча вверх.**Подвижная игра «Лягушки и цапли»****Цель:** Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.**Описание:** Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту,перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберутновую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.Указания. Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.**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. | **25.01.23****«Разноцветные кубики»****Цель:** Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу.**Организационный момент:**Сюрпризный момент.Принесли коробку с куби­ками.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построениев колонны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с кубиком**.1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге.3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться.5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.**Основные виды движений.**1.Лазанье влезание на гимнастическую стенку 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой.3. Прыжки с ноги на ногу.**Подвижная игра «С кочки на кочку»****Цель:** Продолжать учить детей перепрыгивать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях; совершенствовать навыки перепрыгивания. **Описание.** На площадке воспитатель чертит небольшие кружки диаметром 30—35 см. Расстояние между кружками примерно 25—30 см. Это кочки на болоте, по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный воспитателем ребенок подходит к кружкам и начинает прыгать на двух ногах из одного кружка в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий.**III Заключение:**Упражнение «Шарик».Надуваем быстро шарик.Он становится большой.Вдруг шар лопнул, воздух вышел -Стал он тонкий и худой. | **26.01.23****«Мы тоже можем так!»** **Цель:** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.**Организационный момент:****Сюрпризный момент.**Показываю «Волшебные картинки».Предлагаю выполнить те движения, которые изображены на картинках.**I Водная часть:**Ходьба по кругу с переменой  направления. Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег со сменой ведущегоБег широким шагом.Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с малым мячом**.1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4-— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; З—4---- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8**Основные виды движений.**1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии З м).**Подвижная игра «Пожарные на учении».****Цель:** Развивать у детей ловкость, быстроту**Описание.**  Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. При проведении данной игры инструктор осуществляет страховку детей.**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. |
| **31.01.23****«Мишенька в гостях у ребят»****Цель:** Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе.**Организационный момент:**В гости пришел медвежонок.Предлагаю ему поиграть с детьми.**I Водная часть:**Ходьба по кругу с переменой  направления. Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег со сменой ведущегоБег широким шагом.Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с малым мячом**1. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни,руки в стороны, мяч в правой руке.1 – руки вперед, переложить мяч из правой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, в правую руку.2. И.п.: то же.1 – наклон вперед, переложить мяч под правой ногой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, но переложить в правую руку.3. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.1 – поворот вправо, отвести мяч в сторону;2 – прямо, переложить мяч в другую руку;3-4 то же, но поворот  влево.4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.1- наклон вперед, положить мяч между ног;2 – выпрямиться, руки на пояс.3-4 – то же, но взять мяч.5. И.п.: о.с., мяч в правой руке.1 – присесть, мяч переложить в другую руку;- и.п.6. И.п.: прыжки на двух ногах.**Основные виды движений.**1.Прыжки с продвижением вперед .2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.**Подвижная игра «Волк во рву»****Цель:** Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.**Описание:** Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.**III Заключение:****Пальчиковая гимнастика «Прятки».**В прятки пальчики игралиИ головки убирали.Вот так, вот так,И головки убирали.Прощаются с Медвежонком. |  |  |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
|  | **1.02.23****«Марат пришел в гости»****Цель:** Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.**Организационный момент:**В гости пришел мальчик — кукла Марат. Он принес с собой коробку с атрибутами.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом** 1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; З — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение.4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; З — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. 1. **Основные виды движений.**

1. Лазанье — подлезание под шнур.2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета.3. Равновесие.**Подвижная игра: «Попади мешочком в круг»****Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.Описание: 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, чеймешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.**III Заключение:****Дыхательная гимнастика «Самолёт»**Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону:Расправил крылья самолёт,Приготовились в полёт.Я направо погляжу:Жу-жу-жу.Я налево погляжу:Жу-жу-жу | **2.02.23****«Наш спортивный зал»****Цель:** Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу.**Организационный момент:**Обращаю внимание детей на спортивный зал и атрибуты. Рассматривают и обследуют спортивные атрибуты.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 -— шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; З - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет (3—4 раза).**Основные виды движений.**1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).2. Ходьба по гимнастической скамейке, (2—-З раза).3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места 2—З раза.**Подвижная игра: «Цветные автомобили»** **Цель:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.**Описание:** Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2, и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.**III Заключение:**Игровое упражнение «Воротики».Каждая пара идет друг за другом, не держась за руки. По сигналу: «Воротики» – дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. |
| **7.02.23****«Мы немножко порезвились»****Цель:** Выявить умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.**Организационный момент:**Предлогаю поиграть в спортивном зале.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни,руки в стороны, мяч в правой руке.1 – руки вперед, переложить мяч из правой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, в правую руку.2. И.п.: то же.1 – наклон вперед, переложить мяч под правой ногой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, но переложить в правую руку.3. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.1 – поворот вправо, отвести мяч в сторону;2 – прямо, переложить мяч в другую руку;3-4 то же, но поворот  влево.4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.1- наклон вперед, положить мяч между ног;2 – выпрямиться, руки на пояс.3-4 – то же, но взять мяч.5. И.п.: о.с., мяч в правой руке.1 – присесть, мяч переложить в другую руку;- и.п.6. И.п.: прыжки на двух ногах.1. **Основные виды движений.**

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).**Подвижная игра: «Кто бросит дальше мешочек»****Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.**Описание:** Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разныхцветов. 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 «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, У кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если и второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В этой игре дети должны соблюдать тишину, иначе водящему трудно будет отгадать. | **8.02.23****«Разноцветные кегли»****Цель:** Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.**Организационный момент:**Моделирование двигательной среды: кегли расставлены в два ряда.Игровая ситуация: кегли волшебные и помогут детям стать ловкими и быстрыми.**I Водная часть:** 1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен2. Бег в колонне по одному со сменой темпа (темпсоответствует звучанию бубна)3. Ходьба в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя 4. Построение в 2 колонны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу.Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть владоши; опустить руки через стороны, вернуться висходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.Поворот вправо (влево), отвести правую руку всторону; выпрямиться, вернуться в исходноеположение3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. Перестроение в 1 колонну6. Боковой галоп7. Ходьба в колонне по одному на носках1. **Основные виды движений.**

1.Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 р).**Подвижная игра: «У кого мяч»****Цель:** учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча.**Описание:** Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга), остальные плотнопридвигаются друг к другу. Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «Руки!» и тот, к кому обращаются, должен показать оберуки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). | **9.02.23****Спортивный досуг****«Народные игрушки»****Цель:** -учить бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом;-упражнять в прыжках на двух ногах;-развивать ловкость, быстроту, внимание, ориентировку в пространстве;-создавать эмоционально-положительный настрой;-формировать привычку к здоровому образу жизни. |
| **14.02.23****«Необычный шнур»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.**Организационный момент:**Обращаю внимание детей на шнур, выложенный в форме круга, объяснение назначения шнура.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – правую руку в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2 – левую руку в  сторону;3 – правую опустить;4 – левую опустить.2. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.1 – наклон к правому колену – выдох;2 – и.п.3 – 4 – то же, к левому колену.3. И.п.: ноги врозь, руки за спину.1 – поднять правую ногу, носок вниз;2 – и.п.3-4 – то же, левую4. И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе.1 – поворот вправо, посмотреть;2 – и.п.;  3-4 то же, влево.5. И.п.: лежа на спине, руки вверх.1-2 – поворот на живот;3-4 – и.п.6. И.п.: ноги врозь, руки произвольно.6-8 пружинок, 8-10 подпрыгиваний и ходьба на месте.  Повторить 3-4 раза.**Основные виды движений.**1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).**Подвижная игра «Лови - бросай»****Цель:** Закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди. **Описание.** Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он перебрасывает детям мяч и ловит от них, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!» Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м.**III Заключение:**Игра «Не урони!»Стоят в кругу, держась за шнур.Руки убирает тот ребенок, к которому подходит педагог. Стараются не уронить шнур. | **15.02.23****«Веселые мячики»****Цель:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.**Организационный момент:**В гости пришли и мячи, они ждут детей, хотят с ними играть.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение.5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.1. **Основные виды движений.**

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.**Подвижная игра** **«Сбей кеглю»** **Цель:** Закреплять умение детей прокатывать мячи в определенном направлении, развивать меткость, глазомер, координацию движений, ловкость. **Описание**. На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли па место.**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! | **16.02.23****«Игры на поляне»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.**Организационный момент:**Моделирование полянки для игр.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками.**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).**Основные виды движений.**1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).**Подвижная игра: «У медведя во бору»** **Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.**Описание:** На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. |
| **21.02.23****«Поможем Лисичке стать здоровой»****Цель:** Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.**Организационный момент:**В гости пришла лисичка, она грустит (нездоров).Моделирование ситуации, побуждение детей к решению проблемы — на занятии лисичка многому научится и станет здоровой.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.     Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.1. **Основные виды движений.**

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. **Подвижная игра «Кто бросит дальше мешочек»****Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.**Описание:** Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разныхцветов. 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.**Правила:** Бросать и поднимать мешочки можно только по слову воспитателя.**III Заключение:**Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — инструктор. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, инструктор говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. | **22.02.23****«Веселые лягушки»****Цель:** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.**Организационный момент:**Инструктор – волшебник.Превращение детей в маленьких веселых лягушек при помощи волшебной палочки.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1.И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в и. п. (5-6 раз).2.  И. п.: ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, хлопнутьладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз).3.  И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Поворот вправо(влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и. п. (3 раза в каждую сторону).4.  И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и. п. (6 раз).5.  И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).1. **Основные виды движений.**

1. Прыжки со скамейки.2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).**Подвижная игра «Мяч в обруч»****Цель:** совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.**Описание.** Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2 м от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. | **23.02.23****«Научим Мышек смеяться»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.**Организационный момент:**В гости пришла мышка. Она грустит.Побуждает к решению проблемы – надо научить Мышку снова смеяться при помощи волшебного фонарика.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени рукам. Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.**Основные виды движений.**1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).**Подвижная игра: «Птички и кошка»** **Цель:** развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.**Описание:** На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку, который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка. **III Заключение:****«Сделай фигуру».** Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» —--- дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно. |
| **28.02.23****«Играем с Динозавриком»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.**Организационный момент:**В гости пришел Динозаврик.Радуются появлению сказочного героя.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:** **Комплекс ОРУ** 1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.1. **Основные виды движений.**

1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).**Подвижная игра «Попади мешочком в круг»****Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.**Описание:** 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, чеймешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.**III Заключение:****Дыхательная гимнастика «Насос»**Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс…», выпрямляясь – вдох. Повторять 4-6 раз:Это очень просто –Покачай насос ты.Направо, налёг…Руками скользя,Назад и вперёдНаклоняться нельзя.Это очень просто –Покачай насос ты. |  |  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
|  | **1.03.23****«Шустрые котята»****Цель:** Упражнять в ходьбе по ребристой доске, ползание по гимнастической  скамейке, познакомить с броском из-за головы  двумя руками, развивать внимание,  ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость.**Организационный момент:**В гости к детям пришел котенок и предлагает  им поиграть.**I Водная часть:**1.  «Пройди как котик! » Ходьба в прямом направлении (2-3м) и ходьба по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Все проходят за котиком по доске на противоположную сторону комнаты и садятся на стулья. Затем идут обратно.2.  «Проползи как котик»- ползание  по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.3.  «Покажем котику, как мы выросли!» Исходное положение стоя. Дети должны присесть и выпрямиться. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет упражнение вместе с детьми.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение4. И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4--— вернуться в исходное положение5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 -— правую ногу в сторону, руки в стороны 2-— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): З —- назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться н исходное положение. На счет 1 -8 Выполнятся в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.**Основные виды движений.**1.Ходьба по ребристой доске2.Ползание  по гимнастической скамейке**Подвижная игра: «Ровным кругом»****Цель:** ходить ритмично по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг. Выполнять движения, показанные педагогом. **Описание:** Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: Ровным кругом Друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так! С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает педагог, например, повернуться, наклониться, присесть.**III Заключение:**Игра **«Найди и промолчи».** Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному. | **2.03.23****«Сильные и ловкие»****Цель:**Упражнять детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.**Организационный момент:**К нам в гости сегодня пришла кукла Маша. Давайте мы ей покажем, какие мы сильные и ловкие.**I Водная часть:**« Покажем  Маше, как мы умеем!»Ходьба и бег за воспитателем  по кругу, в одном направлении. Выполняется (60сек.) «Достань ножки»Исходное положение сидя, ноги прямые. Наклон к ножкам, затем вернуться в исходное положение. Повторить(3-4 раза).  Педагог показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет его вместе с детьми. «Мы ловкие!» Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. **Комплекс ОРУ с мячом.**1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12..7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение**Основные виды движений.**1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.).3. Бросание мяча двумя руками от груди**Подвижная игра: «Найди свой домик»****Цель:** находить свой домик, бегать, не задевая друг друга. Действия выполнять по сигналувоспитателя.**Описание:** «Все птички боятся кошек. Когда они видят кошку, то сразу летят в своидомики. Снегири полетят на деревья. Голуби сядут на скамеечку. Воробьи – на дорожку заскамеечку»Птички – невеличкиПо небу летаютДеток забавляют.(дети летают, машут крыльями)Вдруг показалась кошка!Мяу-мяу-мяу! (дети бегут по своим местам)**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. |
| **7.03.23****«Вышла кошечка гулять»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.**Организационный момент:**Кошечка приглашает деток на прогулку.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни,руки в стороны, мяч в правой руке.1 – руки вперед, переложить мяч из правой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, в правую руку.2. И.п.: то же.1 – наклон вперед, переложить мяч под правой ногой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, но переложить в правую руку.3. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.1 – поворот вправо, отвести мяч в сторону;2 – прямо, переложить мяч в другую руку;3-4 то же, но поворот  влево.4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.1- наклон вперед, положить мяч между ног;2 – выпрямиться, руки на пояс.3-4 – то же, но взять мяч.5. И.п.: о.с., мяч в правой руке.1 – присесть, мяч переложить в другую руку;- и.п.6. И.п.: прыжки на двух ногах.**Основные виды движений.**1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние З м)**Подвижная игра: «Догони мяч!»****Цель:** Развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.**Описание:** Играющие образуют круг. Воспитатель приносит два мяча – большой и маленький. Дети должны по сигналу передавать мячи по кругу. По сигналу: «Большой,вперёд!» - передаётся большой мяч, а за ним через два человека по сигналу: «Маленький, вперёд!» - маленький. Через некоторое время по указанию воспитателя начинают передавать мячи в другую сторону, т. е. большой мяч догоняет маленький. Игра продолжается, пока один мяч не догонит другой**.****III Заключение:**Игра **«Найди и промолчи».** Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному. | **8.03.23****«Путешествие Колобка»****Цель:** упражнять детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.**Организационный момент:**Сюрпризный момент. Приход Колобка.Мы отправимся с Колобком в  интересное путешествие.**I Водная часть:** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу инструктора перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.     Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.).3. Бросание мяча двумя руками от груди**Подвижная игра: «Мой весёлый, звонкий мяч».****Цель:** Правильно играть с мячом.**Описание:** Дети стоят лицом к воспитатель, в руках у него мяч. Воспитатель, поднимает высоко мяч, говорит: <<Подойдите ко мне и посмотрите на мой мяч, а теперь идите на свои места и ещё раз посмотрите на мяч>>. Дети подходят к воспитателю, затем возвращаются на места. Воспитатель предлагает детям стать пошире в круг и посмотреть, как прыгает мячик. Отбивая его рукой об пол, воспитатель приговаривает:Мой весёлый, звонкий мяч,Ты куда помчался вскачь?Красный, жёлтый, голубой-Не угнаться за тобой!Он предлагает детям попрыгать вместе с мячиком.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). | **9.03.23****«Теремок»****Цель:** Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.**Организационный момент:**Воспитатель рассказывает детям, что к ним в гости сегодня пришли герои сказки « Теремок».**I Водная часть:**Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом.**1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (б раз).3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах.**Основные виды движений.**1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).**Подвижная игра: «Солнышко и дождик»****Цель:** Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга,приучать их действовать по сигналу воспитателя.**Описание:** Дети сидят на стульчиках или скамейках."Солнышко! Идите гулять!" Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов "Дождик!Скорей домой!" они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит:"Солнышко! Можно идти гулять", игра повторяется.А нас дождик не намочит**III Заключение:****Релаксация «СПЯЩИЙ КОТЁНОК»**Веселые, озорные котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиками,приглаживают шёрстку. Но вот они начали зевать, легли на коврик и засыпают.У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно ировно дышат (расслабление). |
| **14.03.23****«Зайка серенький сидит»****Цель:** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.**Организационный момент:**В гости к ребятам пришел зайка.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. «Большие круги»И.п.: ноги врозь, флажки внизу.1- взмах через стороны вверх, скрестить над головой2- опустить флажки вниз.2. «Дотянись».     И.п.: ноги врозь, флажки в стороны;1- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола; 2- и.п.3. «Сильные взмахи».    И.п.: сидя на пятках, флажки опущены.1- подняться на колени, флажкичерез стороны вверх; 2- и.п.4. «Флажки вверх».       И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально.1- поворот вправо;   2- флажки вверх;3- флажки перед грудью;   4- и.п.5. «Пружинка».      И.п.: о.с. флажки вниз, отвести назад.1- пружинка и взмах вперед;2- и.п.6. «Подпрыгивание».И.п.: ноги врозь, флажки вниз.**Основные виды движений.**1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать**Подвижная игра «Мяч в кругу»****Цель:** Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.**Описание.** Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.*Колобок, Колобок,У тебя румяный бок.**Ты по полу покатись**И Катюше (ребятам) улыбнись!*По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.**III Заключение:****Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».Повторять 1-2 мин. | **15.03.23****«Мы – милашки, куклы - неваляшки!»****Цель:** упражнять детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.**Организационный момент:**К нам в гости пришла кукла – неваляшка.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу.Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть владоши; опустить руки через стороны, вернуться висходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.Поворот вправо (влево), отвести правую руку всторону; выпрямиться, вернуться в исходноеположение3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться,вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать,вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. Перестроение в 1 колонну6. Боковой галоп7. Ходьба в колонне по одному на носках**Основные виды движений.**1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—З раза).2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.**Подвижная игра «Сбей кеглю»****Цель:** Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.**Описание.**Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка,  дает ему большой мяч.Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.Педагог (взрослый)сопровождает свой показ такими словами:*Посмотри, какие кегли.*          (педагог указывает на кегли)*Ровно-ровно в ряд стоят!**К ним направим мяч умело*  (толкает мяч двумя руками)*И они уже лежат!*             (обращает внимание на сбитые кегли)**III Заключение:****Релаксация «КУЛАЧКИ»**Дети сидят на стульчиках, руки на коленях. Но вот кулачки сжимаются ссилой, еще сильнее… Попробуем разжать пальчики, пошевелим ими, подуем.Вот какими легкими стали пальчики! Выполняется несколько раз. | **16.03.23****Спортивный досуг****«В гости к Белочке»****Цель:** развивать физические качества (ловкость, скорость, глазомер, выносливость), укреплять мышечную систему, упражнять в беге, прыжках, метании, лазаньи и ходьбе; -доставить детям чувство радости. |
| **21.03.23****«Белочки на веточках!»****Цель:** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.**Организационный момент:**В  гости пришла белочка и позвала детей в лес.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с обручем**1. 2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обручхватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, рукипрямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 —обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обручвправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).4. И.П. – стойка в обруче, руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. 2 раза с небольшой паузой.5. Ходьба в колонне по одному приставным шагом.6. Бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя.**Основные виды движений.**1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии З м)**Подвижная игра «Зевака»****Цель:** Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.**Описание.**  Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч.  Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и  выполняет  любое упражнение с мячом.**III Заключение:**Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — инструктор. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, инструктор говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. | **22.03.23****«Веселые прыжки»****Цель:** Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.**Организационный момент:**В гости к нам прискакала лягушка.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1— флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажкивнизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшойпаузой.6. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правойруке подняты над головой.**Основные виды движений.**1.Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.**Подвижная игра «Поймай мяч»****Цель:** Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.**Описание.** Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.  Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.**III Заключение:****Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»**И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.Медленный вдох через нос. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз.  | **23.03.23****«Веселый обруч»****Цель:** Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.**Организационный момент:**К нам в гости сегодня пришли куклы, давайте их научим, как можно играть с обручем.**I Водная часть:**Ходьба по кругу с переменой  направления. Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег со сменой ведущегоБег широким шагом.Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** **Основные виды движений.**1. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).**Подвижная игра: «Не боимся мы кота»****Цель:** научить внимательно, слушать текст и быстро реагировать на речевой сигнал.**Описание**: Для игры нужна игрушка – кот. Дети сидят на стульчиках или подушках – всвоих норках. Взрослый берет кота, сажает его на маленький стульчик – кот крепко спит.Под четверостишье:Мышки, мышки, выходите,Порезвитесь, попляшите,Выходите поскорей,Спит усатый кот-злодей.Мышки выходят из своих норок и начинают пританцовывать вокруг кота со словами:Тра-та-та, тра-та-та,Не боимся мы кота.Вдруг кот просыпается, видит мышек и начинает их ловить (взрослый с игрушкой-котомстарается догнать детей). Мышки быстро разбегаются по своим норкам (стульчикам).Мышки убежали, кот вновь заснул. Игра продолжается.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному. |
| **28.03.23****«Ветерок»****Цель:** Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.**Организационный момент:**У нас на улице сегодня ветряная погода. Давайте покажем, что происходит, когда  дует ветер.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом** 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч всогнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынестивперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки;4. 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.6. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени7. Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени**Основные виды движений.**1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м)3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.**Подвижная игра «Лови – бросай»****Цель:** Закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди. **Описание.** Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он перебрасывает детям мяч и ловит от них, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!» Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м.**III Заключение:****«Сделай фигуру».** Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» —--- дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно. | **29.03.23****«Мы летим под облаками»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.**Организационный момент:**Воспитатель рассказывает детям, что сегодня мы отправляемся в полет.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1.Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м.2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши.3.Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них.**Подвижная игра«Найти и промолчи»** **Цель:** учить детей искать спрятанный предмет, при нахождении его не показывать вида что нашёл, а сказать на ухо об этом воспитателю. Развивать выдержку, внимание. **Описание:** по сигналу воспитателя дети отворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет платок. Затем дети идут искать платок. Нашедший не показывая вида, подходить к педагогу, и говорит, где он обнаружил платок и становится на своё место в шеренге, или садится на скамейку. Игра продолжается пока большинство детей не найдут платок. Игра повторяется.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). | **30.03.23****«Зоопарк»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.**Организационный момент:**Мы сегодня с вами отправляемся в зоопарк.**I Водная часть:**Ходьба по кругу с переменой  направления. Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег со сменой ведущегоБег широким шагом.Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1—— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 -— вернуться в исходное положение5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 —- прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки**Основные виды движений.**1.Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки)3.Равновесие —ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны**III Заключение:****Дыхательная гимнастика «Косим траву»** Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.Зу-зу, зу-зу,Косим мы траву.Зу-зу, зу-зу,И налево взмахну.Зу-зу, зу-зу,Вместе быстро, очень быстроМы покосим всю траву.Зу-зу, зу-зу. |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
| **4.04.23****«Байконур»****Цель:** учить последовательно, перепрыгивать через два предмета высотой 5см; закреплять умение ставить ногу на носок, выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы (профилактика плоскостопия); упражнять в лазании по гимнастической стенке.**Организационный момент:**Предлагаю пройти подготовку космонавтов на специальной площадке – космодроме «Байконур».**I Водная часть:**Ходьба в колонне по одному.Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках – при беге ставить ногу на носок, ходить на пятках надо почти на прямых ногах.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. «Большие круги»И.п.: ноги врозь, флажки внизу.1- взмах через стороны вверх, скрестить над головой2- опустить флажки вниз.2. «Дотянись».     И.п.: ноги врозь, флажки в стороны;1- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола; 2- и.п.3. «Сильные взмахи».    И.п.: сидя на пятках, флажки опущены.1- подняться на колени, флажкичерез стороны вверх; 2- и.п.4. «Флажки вверх».       И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально.1- поворот вправо;   2- флажки вверх;3- флажки перед грудью;   4- и.п.5. «Пружинка».      И.п.: о.с. флажки вниз, отвести назад.1- пружинка и взмах вперед; 2- и.п.6. «Подпрыгивание».И.п.: ноги врозь, флажки вниз.**Основные виды движений.**1.Прыжки на двух ногах через предметы; 2.Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках; 3.Лазание по гимнастической стенке.**Подвижная игра: «Самолеты»****Цель:** Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.**Описание:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. Посигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летятврассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено.Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.**Правила:** Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны**III Заключение:****Релаксация (под музыку): «Космический сон».**Предлагаю лечь на живот, отдохнуть в позе «звезда» - широко расставляют руки и ноги, рассказать какой космический сон дети увидели.Обобщаю, дети справились со всеми заданиями, они смелые, ловкие как космонавты. | **5.04.23****«Космическое путешествие»****Цель:** учить отбивать мяч об пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху; закреплять умение последовательно перепрыгивать через три предмета, навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги; развивать внимание, воображение.**Организационный момент:**Напоминаю, что дети прошли тренировку космонавтов на космодроме «Байконур».Предлагаю совершить космическое путешествие на ракетах.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием. **II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом**1. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни,руки в стороны, мяч в правой руке.1 – руки вперед, переложить мяч из правой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке; 3-4 – то же, в правую руку.2. И.п.: то же.1 – наклон вперед, переложить мяч под правой ногой в левую руку;2 – и.п., мяч в левой руке;3-4 – то же, но переложить в правую руку.3. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.1 – поворот вправо, отвести мяч в сторону;2 – прямо, переложить мяч в другую руку;3-4 то же, но поворот  влево.4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.1- наклон вперед, положить мяч между ног;2 – выпрямиться, руки на пояс.3-4 – то же, но взять мяч.5. И.п.: о.с., мяч в правой руке.1 – присесть, мяч переложить в другую руку;- и.п.6. И.п.: прыжки на двух ногах.**Основные виды движений.**1.Ходьба в колонне по одному, врассыпную;2.Отбивание мяча об пол двумя руками; 3.Прыжки на двух ногах через предметы.**Подвижная игра «Карусель»****Цель:** Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.**Описание**: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту,соблюдая ритм.**III Заключение:**Имитируют снятие скафандров.**Слушание музыки «звуки природы».**Обращаю внимание, что Земля – самая лучшая планета, потому что это наш дом, ее нужно беречь.Напоминаю о возвращении в детский сад. | **6.04.23****«Парк отдыха»****Цель:** продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол; закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами.**Организационный момент:**Заранее украшаем зал шарами, веселыми персонажами.Предлагаю закрыть глаза, повернуться вокруг себя и представить себя в парке отдыха.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом.**1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6).5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).**Основные виды движений.**1.Лазание по гимнастической стенке на высоту; 2.Отбивание мяча об пол двумя руками.**Подвижная игра «Бездомный заяц»** **Цель:** развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.**Описание игры:** из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.**III Заключение:****Упражнение «Фотография».**Принимают различные позы для фотографирования.Напоминаю, что активный отдых благотворно влияет на здоровье. |
| **11.04.23****«Веселые соревнования»****Цель:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета.Повторить ходьбу и бег колонной по одному.**Организационный момент:**Предлагаю участвовать в соревнованиях, проявить ловкость и быстроту.**I Водная часть:****Игровое упражнение «Перемена мест».**По команде: «Шагом марш!» - ходьба в обход зала;По команде: «Бегом марш!» - бег в обход зала.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу.Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть владоши; опустить руки через стороны, вернуться висходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.Поворот вправо (влево), отвести правую руку всторону; выпрямиться, вернуться в исходноеположение3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6).4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. Перестроение в 1 колонну6. Боковой галоп7. Ходьба в колонне по одному на носках**Основные виды движений.**1.Ходьба обычная в колонне.2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; 3.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5м.**Подвижная игра «Самолеты»** **Цель:** Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге. **Описание:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).**III Заключение:**Спокойная ходьба по залу.Подведение итогов соревнования.Обращаю внимание на то, что мальчики сильнее девочек, поэтому должны бережно относиться к девочкам. | **12.04.23****«Необычные помощники»****Цель:** учить выполнять приставной шаг назад в сочетании кружение вокруг себя; закреплять сохранять ровную осанку и устойчивое равновесие при перешагивании боком через предмет на повышенной опоре; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь энергичным движение рук; формировать умение слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми.**Организационный момент:**Инструктор - волшебник.Волшебной палочкой превращает скамейки в волшебные. Они помогут детям стать сильными и ловкими.**I Водная часть:**Ходьба на носках, пяткахХодьба в чередовании с другими движениями.Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег в медленном темпе (1-1,5мин).Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с обручем**1. 2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обручхватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, рукипрямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).4. 5. И.П. – стойка в обруче, руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить2 раза с небольшой паузой.5. Ходьба в колонне по одному приставным шагом.6. Бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя.**Основные виды движений.**1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с перешагиванием через набивной мяч; 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.**Подвижная игра «Цветные автомобили»** **Цель:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.**Описание:** Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2, и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.**III Заключение:****Упражнение «Дружба».**Дружат в нашей группе девочки и мальчики.Мы с тобой подружим маленькие пальчики.1,2,3,4,5 — начинай считать опять.1,2,3,4,5 — мы закончили считать. | **13.04.23****Спортивный досуг****«Поиграй – ка»****Цель:** Развивать игровые и коммуникативные навыки в играх-эстафетах, двигательную активность детей. |
| **18.04.23****«Играем с медвежонком»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, что медвежонок приглашает всех желающих к себе в гости, и с помощью волшебной палочки все превращаются в медвежат.**I Водная часть:**Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажкивнизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшойпаузой.6. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правойруке подняты над головой.**Основные виды движений.**1. Лазанье - влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.**Подвижная игра «У медведя во бору»****Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.**Описание:** На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».Медведь не может ловить детей за линией дома.**III Заключение:****Релаксация «Ветер»** И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом. Сделать полный вдох, выпячивая живот.Задержать дыхание на 3-4 с. Повторить 3-4 раза. | **19.04.23****«Цирковые артисты»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.**Организационный момент:**Дети стоят в кругу. Педагог вносит мяч. Дети передают её друг другу и говорят приятные слова. Инструктор: «Ребята, а не отправиться ли нам в цирк.Отправляемся, а цирк.**I Водная часть:**Ходьба на носках, пяткахХодьба в чередовании с другими движениями.Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег в медленном темпе (1-1,5мин).Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУс кубиками**1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вобеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 —кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходноеположение (5-6 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики всогнутых руках у плеч. 1 — присесть, положитькубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 —присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходноеположение (4-6 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики всогнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо(влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 —вернуться в исходное положение (6 раз).4. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 —выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взятькубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5раз),5. Ходьба в колонне по одному перекрёстным шагом**Основные виды движений.**1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.**Подвижная игра «Птички и кошка»** **Цель:** развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.**Описание:** На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку, который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка. * Кошка ловит птичек только в кругу.
* Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

**III Заключение:**Дыхательное упражнение:— Ребята, когда я хлопну в ладоши, мы с вами тихо встаём, вдыхаем «свежий воздух» — вдох. Когда я подниму руку, садимся, делаем выдох (3 — 4 раза).  | **20.04.23****«Разноцветные скакалки»****Цель:** учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскок; закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.**Организационный момент:**Обращаю внимание на новое оборудование: скакалки.**I Водная часть:**Ходьба по кругу с переменой  направления. Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег со сменой ведущегоБег широким шагом.Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:** **Комплекс ОРУ** 1.И. п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).**Основные виды движений.**1.Прыжки на скакалке; 2.Ходьба и бег парами.**Подвижная игра «Кто ушел»** **Цель:** учить детей угадывать тех детей, которые уходят. Развивать память, внимание.**Описание:** дети стоят по кругу или полукругом. Один из игроков, запоминает играющих, а затем выходит из комнаты. Один из детей прячется. Педагог говорит: «Угадай, кто ушёл?» если ребёнок угадал, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если ошибается, то снова уходит, прячется другой ребёнок.**III Заключение:****Игровое упражнение «Пузыри».**Представляют себя надутыми «пузырями». Они приседают в разных концах площадки, на слова: «Пузыри надуваются», поднимаются, медленно отводят руки в стороны, как можно дальше назад. На слова: «Из пузырей выходит воздух», приседают, произносится звук «С-с-с». |
| **25.04.23****«Смелые муравьишки»****Цель:** учить прыгать на месте на одной ноге, сохраняя равновесие и энергично выполняя толчок одной ногой; закреплять умение отставлять назад одну ногу и приставлять к ней другую, не поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь, выполнять плавные приседания в чередовании с приставным шагом; упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом.**Организационный момент:**Загадка про Муравьев:В лесу у пня суета, беготня:Народ рабочий целый день хлопочет. (Муравьи)Превращение в смелых муравьев при помощи волшебной палочки.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь; 2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени; 2 – и.п.6.  То же, руки вниз.Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1.Прыжки на месте на правой и левой ноге; 2.Лазание по гимнастической стенке .**Подвижная игра«Найди себе пару»** **Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.**Описание:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!». * Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.
* Каждый раз играющие должны иметь пару.

**III Заключение:****Упражнение «Отдых».**Ложатся отдыхать в муравейнике (под музыку).Напоминаю, что муравьи – самые трудолюбивые жители леса.Акцентирую внимание на бережное отношение к природе, к себе как части природы.Превращаю в детей. | **26.04.23****«Волшебный сундучок»****Цель:** учить отбивать мяч об пол одной рукой плавными движениями кисти рук, регулируя силу удара по мячу; закреплять умение прыгать на месте на одной ноге, не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки; упражнять в ходьбе по скамейке, умении согласовывать свои действия с действиями другого.**Организационный момент:**Обращаю внимание детей на сундук с казахским орнаментом, в котором лежит спортивное оборудование: разноцветные кубики, мяч, повязка для игры.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию), держась за руки2. Ходьба в колонне по одному, перешагивая мячики3. Построение в кругУпражнения с мячом большого диаметра1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч всогнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынестивперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки;4. 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.6. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени7. Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени**Основные виды движений.**1.Отбивание мяча об пол одной рукой; 2.Прыжки на месте на правой и левой ноге; 3.Ходьба по скамейке.**Подвижная игра «»** **Цель**: Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.**Описание:** После того как выбрали водящего и завязали ему глаза, Жмурку подводят к входной двери (или месту, которое дверь будет символизировать – где-то на границе игровой площадки). Жмурка стучит в дверь. Между ним и игроками происходит такой диалог: Дети: «Кто там?» Водящий: «Слепой козел» Дети хором ему отвечают: Козел слепой. Не ходи к нам ногой. Иди в кут, Где холсты ткут, Там тебе холстик дадут! Водящий опять стучит в дверь. Дети : «Кто там?» Водящий: «Дядька Апанас!» Дети: «Дядька Апанас, лови шибче нас!» После этого все дети разбегаются. Жмурка старается их поймать и узнать.**III Заключение:****Малоподвижная игра «Слушай сигнал!».**Идут в колонне по одному, выполняют движения по сигналу.Один удар в бубен — хлопки руками, два — топают ногами, три — поворот вокруг себя. | **27.04.23****«Играем вместе с Айсулу»****Цель:** учить бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого ребенка; закреплять умение выполнять приставной шаг влево и вправо на скамейке, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку.**Организационный момент:**Сюрпризный момент:В гости пришла кукла Айсулу.Она принесла предметы для игр.**I Водная часть:**Ходьба по кругу с переменой  направления. Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд. Бег со сменой ведущегоБег широким шагом.Бег в быстром темпе (15-20м).**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с кеглей.**1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс.Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).**Основные виды движений.**1.Бег парами; 2.Ходьба по гимнастической скамейке (боком приставным шагом).**Подвижная игра «Лошадки»** **Цель:** развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.**Описание:** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.**III Заключение:**Восстановление эмоционального фона.Спокойная ходьба по залу, под музыку. |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
| **2.05.23****«Айсулу и Серик в гостях у ребят»****Цель:** учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер; закреплять умение выполнять ритмичные прыжки через короткую скакалку, прыгая над ней невысоко, опускаясь сначала на носки, потом на пятки.**Организационный момент:**В гости пришла куклы Айсулу и Серик.Они все время ссорятся – кто самый ловкий?Предлагаю решить этот спор.**I Водная часть:**1. Ходьба в колонне по одному;2. Ходьба в колонне по одному на внешней стороне стопы3. Бег по мостику по доске или дорожке 4. Построение в круг**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с флажками**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1— флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4-5р).2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.6. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.**Основные виды движений.**1.Метание в горизонтальную цель; 2.Прыжки на скакалке.**Подвижная игра: «Лошадки»****Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.**Описание:** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение дляконюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда вселошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей.Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят поплощадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманыи запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню,распрягают их и отдают вожжи воспитателю.**III Заключение:****Упражнение «Дружба».**Дружат в нашей группе девочки и мальчики.Мы с тобой подружим маленькие пальчики.(поочередно показывают ладони)1,2,3,4,5 — начинай считать опять.(сжимают пальцы в «замок»)1,2,3,4,5 — мы закончили считать.(поочередно касаются пальцев обеих рук)Обобщаю, к девочкам нужно относиться нежно, оберегать их | **3.05.23****«Волшебные превращения»****Цель:** учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок; закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия, сохранять спину ровной.**Организационный момент:****Игровое упражнение «Танец в кругу».**Мы сперва пойдем направо раз, два,триА теперь пойдем налево раз, два,триБыстро центре круга соберемся раз,два, триТак же быстро разойдемся раз, два, триМы тихонечко присядем раз, два, триИ легонечко привстанем раз, два, триПопляшите наши ножки раз, два, триИ похлопайте в ладошки раз, два, три.**I Водная часть:** 1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен2. Ходьба на пятках, руки в стороны3. Бег врассыпную по всей площадке, по сигналу стоппостроение в 1 колонну.4. Построение в 2 колонны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с обручем**1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обручхватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, рукипрямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 —обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться полаобручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 —вернуться в исходное положение (4-5 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом сбоков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обручвправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6р).4. 5. И.П. – стойка в обруче, руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить2 раза с небольшой паузой.5. Ходьба в колонне по одному приставным шагом.6. Бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя.**Основные виды движений.**1.Метание в вертикальную цель;2.Ползание с мешочком на спине.**Подвижная игра «Самолеты»** **Цель:** Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге. **Описание:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).**III Заключение:****Упражнения «Гримасы здоровья».**(волк, еж, бульдог). Выполняют мимические упражнения. | **4.05.23****«Станем солдатами»****Цель:** учить выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске (профилактика плоскостопия); закреплять умение ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, не задевая их, быстро менять направление влево-вправо во время ползания; упражнять в прыжках на двух ногах по ограниченной площади; развивать ловкость, координационные способности.**Организационный момент:**Рассматривают фотографии, отвечают, какими должны быть солдаты. Размышляют, что нужно делать, чтобы быть сильными, смелыми защитниками Родины.**I Водная часть:****Игровое упражнение «Кто внимательный?»**- ориентировка в пространстве и развитие внимания. Выполняют сначала ходьбу «врассыпную», затем бег «врассыпную» с последующим построением в колонну.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом** 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (4-6 раз)2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вверху. Наклоны туловища вправо, вернуться в и. п., наклон влево, вернуться в и. п. (4-6 раз)3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5 раз)4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот, поймать его; вернуться в и. п. (5 раз)6. И. п. – прыжки на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой.**Основные виды движений.**1.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2м); 2.Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; 3.Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол.**Подвижная игра: «Кошка и мышка»****Цель:** Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.**Описание:** Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами.Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегает вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг черезворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.**Правила:** Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки. Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу. Кошка может ловить, а мышка убегать послеслова «ждет».**III Заключение:****Упражнение «Солдатский оркестр».**Изображают оркестр под фонограмму.Поощряю детей. Отмечаю, что хорошими солдатами будут, родители будут гордиться. |
| **9.05.23****«Тренируемся, как папа!»****Цель:** учить бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук; закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; развивать быстроту, силу, глазомер.**Организационный момент:**Обращаю внимание детей на гантели.Рассказываю о назначении гантелей.Предлагаю детям потренироваться и стать сильными как папа.**I Водная часть:**Ходьба мелким и широким шагом.Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с разными положениями рук.Бег «змейкой».Бег с ускорением и замедлением темпа.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** **с косичкой (короткий шнур)**1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 —поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 - вперед; 4 —вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, косичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение3. И. п. — стойка на коленях, косичка внизу. 1 -2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).4. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 — поднять косичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).5. Бег в колонне по одному со сменой темпа посигналу воспитателя**Основные виды движений.**1.Бросание мяча из-за головы в положении сидя; прыжки из круга в круг.**Подвижная игра: «Найди себе пару»****Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, И сообразительность.**Описание:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или послову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетноечисло детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».**Правила**: Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.**III Заключение:****Игровое упражнение «Силачи!»**Поднимают руки к плечам, сгибают в локтях:«Мы — сильные!»«Біз – қайраттымыз!»Предлагаю заниматься физкультурой вместе с родителями. | **10.05.23****«Волчонок в гостях у ребят»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.**Организационный момент:**Волчонок хочет поиграть с детьми.Предлагает превратиться в ловкое и быстрое животное.**I Водная часть:**Построение в колонну по одному, ходьба на носках, на пятках с разным заданием для рук: шишки вверх, в стороны, к плечам, вперед.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с кубиками**1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вобеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 —кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходноеположение (5-6 раз).2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики всогнутых руках у плеч. 1 — присесть, положитькубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 —присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходноеположение (4-6 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики всогнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо(влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 —вернуться в исходное положение (6 раз).4. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклонвперед, положить кубики у носков ног; 2 —выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взятькубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5раз),5. Ходьба в колонне по одному перекрёстным шагом**Основные виды движений.**1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).**Подвижная игра: «Лохматый пес»****Цель:** Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.**Описание:** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – этодом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «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?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.**III Заключение:**Игровое упражнение «1-2-3 — бери!».Стоят по кругу, сзади раскладывают игрушки. По команде быстро берут игрушки.Волчонок радуется за детей. Такие ловкие, быстрые.Прощается с детьми. | **11.05.23****Спортивный досуг** **«Путешествие в страну Здоровья»****Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей  устойчивого представления  о здоровом образе жизни. |
| **16.05.23****«Белочки веселятся»****Цель:** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, с помощью волшебной палочки превращает всех ребят в зайчиков.**I Водная часть:**- Ходьба по кругу высоко поднимая колени; - Ходьба на носках, руки на плечи; - Ходьба на пятках, держать руки за головой; - Ходьба в полуприсяд; - Ходьба на внешней стороне стопы - Бег по кругу в медленном темпе с переходом в ходьбу.- Упражнение на восстановление дыхания.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом.**1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди.Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжкина двух ногах кругом, в обе стороны.**Основные виды движений.**1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз).2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).**Подвижная игра: «Где позвонили»****Цель:** Развивать у детей слух, внимание и выдержку.**Описание:** Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя онзакрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить.Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показываетзвонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.**Правила:** Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»**III Заключение:**Релаксация Слушание спокойной музыки | **17.05.23****«К нам пришла собачка!»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.**Организационный момент:**В гости к нам пришла собачка и предложила поиграть.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.     Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).2. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.**Подвижная игра: «Перелет птиц»****Задачи**: Совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг. **Описание**. Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы веем хватило места па лестницах (3—4 ребенка на пролете). Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное мест, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.**III Заключение:****«КОВЁР-САМОЛЁТ»**Играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонько покачивает.Ветерок обдувает всё тело, внизу дома, леса, реки. Но вот мы постепенно снижаемся и приземляемся в нашей группе (пауза… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, а теперь медленно садимся. | **18.05.23****«В гости к синичкам»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.**Организационный момент:**Инструктор говорит о том, что синички приглашают всех желающих к себе в гости, и с помощью волшебной палочки все превращаются в синичек.**I Водная часть:**«Отправляемся в гости»Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Синички!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.- Ходьба на носках, руки на плечи; - Ходьба на пятках, держать руки за головой;**II  Основная часть:** **Комплекс ОРУ с мячом** 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (4-6 раз)2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вверху. Наклоны туловища вправо, вернуться в и. п., наклон влево, вернуться в и. п. (4-6 раз)3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5 раз)4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот, поймать его; вернуться в и. п. (5 раз)6. И. п. – прыжки на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой.**Основные виды движений.**1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).**Подвижная игра «Угадай, кого поймали»****Задачи:** Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.**Описание:** Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Ихможно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Порадомой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».**III Заключение:****«ЛИМОН»**Опустить руки, представить себе, что в правой руке у нас лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Сок выжат, расслабить руку, бросить лимон. Повторить упражнение левой рукой (напряжение – расслабление). |
| **23.05.23****«Вышла курочка гулять»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.**Организационный момент:**Курочка приглашает деток на прогулку.**I Водная часть:**Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, пятках.Бег в колонне по одному и парами.Бег в разных направлениях с ловлей и ввертыванием.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом** «Спрячь мяч». И.п.: мяч в руках у взрослого, взрослый выполняет упражнение. 1- поднять мяч вверх, 2 - спрятать за голову. 3 — поднять мяч вверх, 4 — опустить мяч и передать ребенку. Теперь то же выполняет ребенок (каждый выполняет 4 раза).1. «Передай мяч». И.п.: взрослый встает за ребенком. У ребенка ноги на ширине плеч. 1 — ребенок передает мяч взрослому над головой назад, взрослый передает ребенку мяч под ногами (5 раз).
2. И.п.: сидя на полу друг против друга, вытянуть ноги вперед и врозь. Мяч в руках у взрослого. 1 — взрослый наклоняется, передает мяч ребенку, вытянув руки, ребенок берет мяч. 2 — вернуться в и.п, мяч у ребенка. 3 — ребенок наклоняется и, вытянув руки вперед, передает мяч взрослому. 4 — вернуться в и.п.
3. И.п.: лежа на полу, мяч в прямых руках перед собой. 1 - приподнять ноги и руки одновременно, удерживая мяч в руках. 2 – принять и.п. (5 раз).
4. И.п.: о.с, мяч на полу сбоку. Ребенок встает за взрослым. Прыжки вокруг мяча по кругу.
5. Дыхательное упражнение «Мяч кверху». Ребенок стоит против взрослого, мяч в руках у обоих внизу. 1 – поднять мяч вверх, встать на носочки, вдох.  2 – вернуться в и.п – выдох. (5 раз).
6. **Основные виды движений.**

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—--10 м) — 3—4 раза.3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на поясе —2-3 раза.**Подвижная игра: «Попади мешочком в круг»****Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.Описание: 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, чеймешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.**Правила:** Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»Поднимать по сигналу «Поднимите!».**III Заключение:****Дыхательная гимнастика «Курочки»**Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз. | **24.05.23****«Едим в лес на автомобиле»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.**Организационный момент:**Инструктор предлагает ребятам поехать на прогулку в лес на автомобиле.**I Водная часть:**« Едим на автомобиле» Ритмичная  ходьба с переходом на бег. Дети идут за воспитателем, имитируя движения водителя управляющего автомобилем. « Идем по лесной дорожке» Ходьба по ограниченной поверхности. Дети проходят по дорожке обозначенной мягкими кубами.  Длинна  дорожки 3метра, ширина 50 см. **II  Основная часть:****Комплекс ОРУ с мячом.**1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз).2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз).3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками.5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую рук.6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте.1. **Основные виды движений.**

1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого.2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).**Подвижная игра** **«Сбей кеглю»** **Цель:** Закреплять умение детей прокатывать мячи в определенном направлении, развивать меткость, глазомер, координацию движений, ловкость. **Описание**. На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли па место.**III Заключение:**Воспитатель показывает картинку лесных жителей, дети должны имитировать движения диких животных. Воспитатель показывает, дети повторяют.  Вызывать у детей эмоциональный отклик, во время двигательной активности. | **25.05.23****«В гости к колобку»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.**Организационный момент:**Инструктор рассказывает детям, что сегодня к нам в гости прикатился колобок.**I Водная часть:** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ**1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.     Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).**Подвижная игра: «Мой весёлый, звонкий мяч».****Цель:** Правильно играть с мячом.**Описание:** Дети стоят лицом к воспитатель, в руках у него мяч. Воспитатель, поднимает высоко мяч, говорит: <<Подойдите ко мне и посмотрите на мой мяч, а теперь идите на свои места и ещё раз посмотрите на мяч>>. Дети подходят к воспитателю, затем возвращаются на места. Воспитатель предлагает детям стать пошире в круг и посмотреть, как прыгает мячик. Отбивая его рукой об пол, воспитатель приговаривает:Мой весёлый, звонкий мяч,Ты куда помчался вскачь?Красный, жёлтый, голубой-Не угнаться за тобой!Он предлагает детям попрыгать вместе с мячиком.**III Заключение:**Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» |
| **30.05.23****«День рождение Бабы - Яги»****Цель:** Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании вод шнур.**Организационный момент:**Дети входят в зал, их встречает Баба Яга.У Бабы Яги день рожденья. Принимает она поздравленья. Приходите все к ней в избушку. И порадуйте нашу старушку.**I Водная часть:**Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.**II  Основная часть:** **Комплекс ОРУс мячом.**1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — вверх, переложить мяч в другую руку; З - руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6— 7 раз),2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 — выпрямиться; З — переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 — вернуться в исходное положение (б раз).3. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках. 1 — присесть, ударить мячом о пол; 2 — встать, поймать мяч (б—7 раз).4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках. 1—4 — прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5—8 — вернуться в исходное положение. То же влево (по З раза).5. И. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. 1—2 — подняв ноги вверх-вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь и вместе.**Основные виды движений.**1. Прыжок в высоту.2. Метание мячей (мешочков) на дальность.3. Подлезание под шнур в группировке.**Подвижная игра «Поймай мяч»****Задачи:** Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.**Описание.** Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.  Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.**III Заключение:**Игра малой подвижности «Сладкий, кислый». Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой предмет, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина. | **31.05.23****«Цветок здоровья»****Цель:** Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; ходьба с перешагиванием через мячи и прыжки между кеглями.**Организационный момент:**Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе и громко поздороваемся. Вот мы с вами и пожелали друг другу здоровья. Да-да, ведь слово «здравствуйте» означает - здоровья желаю! Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с прекрасным цветком, у которого много лепестков.  **I Водная часть:**-Ходьба с высоким подниманием колен-на носках-на пятках-бег (1 минута)-ходьба-перестроение через центр в две колонны.**II  Основная часть:****Комплекс ОРУ** 1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;2 – и.п.2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.1 – руки в стороны;2 – руки перед грудью, вращаем одну вокруг другой;3 – руки в сторону;  4 – и.п.3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.4. И.п.: сед, в упоре сзади.    Имитировать движение велосипедиста (5-8с). 5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.1 – присесть, голову положить на колени;2 – и.п.6.  То же, руки вниз.Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад,10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.**Основные виды движений.**1. Ползание по гимнастической скамейке на животе.2. Ходьба с перешагиванием через мячи, руки на поясе.3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—З раза).**Подвижная игра«Найди себе пару»** **Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.**Описание:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!». * Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.
* Каждый раз играющие должны иметь пару.

**III Заключение:****Релаксация**Упражнение «Лентяи»Дети садятся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка. |  |