

**Структурное подразделение муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №4» «Детский сад «Улыбка»**

Утверждено приказом директора  
МАОУ «СОШ№4»  
Приказ № 932 /О от 08.09.2022г  
Принят на заседании педагогического  
совета №1 от 07.09.2021г

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу**

**«Физическое воспитание»**

**Средние – подготовительные группы**

**Инструктора по физической культуре**

**Казаченко Ксении Олеговны**

**2022 – 2023 учебный год**

## СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Название	Стр.
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	4
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	4
<b>1.1.1.</b>	Цель программы	4
<b>1.1.2.</b>	Задачи программы	4
<b>1.1.3.</b>	Принципы построения Программы	5
<b>1.1.4.</b>	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет)	5
<b>1.2.</b>	<b>Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания образовательной программы</b>	8
<b>1.3.</b>	<b>Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы</b>	13
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» подраздела «Физическая культура» от 3 до 7 лет</b>	15
<b>2.1.1.</b>	Основные цели и задачи подраздела «Физическая культура»	15
<b>2.1.2.</b>	Утренняя гимнастика	15
<b>2.2.</b>	<b>Основные цели и задачи</b>	135
<b>2.3.</b>	Перспективный план работы с родителями	150
<b>2.4.</b>	Календарно-тематическое планирование	151
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
<b>3.1.</b>	Материально техническое обеспечение	230
<b>3.1.1.</b>	Технические средства обучения	230
<b>3.1.2.</b>	Методическая литература	230
<b>3.2.</b>	Организация образовательной деятельности по физической культуре (Непосредственная образовательная деятельность)	230
<b>3.2.1.</b>	Планирование физкультурных досугов (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)	233
<b>3.3.</b>	Формы и методы образовательной деятельности Формы, методы и средства воспитания физической культуры	230
	Литература	

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.112 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОО, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой и др. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДООУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДООУ.
- ФГОС ДО.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

#### 1.1.1. Цель Программы

Целью Программы является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

#### 1.1.2. Задачи Программы

*Оздоровительные задачи* направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

– помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

– способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

*Образовательные задачи* предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

*Воспитательные задачи*, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

### **1.1.3. Принципы построения Программы**

- Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка
- Принцип научной обоснованности и практической применимости.
- Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса

### **1.1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет).**

#### **Четвертый год жизни (вторая младшая группа).**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит). Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!). Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Пятый год жизни (средняя группа)**

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка

#### **Задачи воспитания и развития детей**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое

внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

### **Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться. Повышается общая осведомленность детей о здоровье сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.). Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки. Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития. У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой,

негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

3-4 год жизни	4-5 год жизни	6-7 год жизни
<p>1. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнополовым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>2. Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, узнаёт новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. Пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>3. Испытывает радость и эмоциональный комфорт от проявлений двигательной активности, её результатов, выполнения элементарных трудовых действий, оздоровительных мероприятий</p> <p>4. Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения</p>	<p>1. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнополовым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>2. Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам здорового образа жизни становится более устойчивым.</p> <p>3. Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, её результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур,</p>	<p>1. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнополовым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления.</p> <p>2. Проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p> <p>3. Переживает состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.</p> <p>4. Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать её результаты.</p> <p>5. Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной деятельности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить</p>

<p>в коллективной деятельности.</p> <p>5. Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную деятельность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить получившееся действие.</p> <p>6. Может реализовывать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p> <p>7. Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.</p> <p>8. Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений. Способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений.</p> <p>9. <u>Ходьба и бег:</u>  - ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим;  - ходить по горизонтально лежащей доске (шириной 15 см), по ребристой доске (шириной 20 см);</p>	<p>соблюдении правил и норм здорового образа жизни.</p> <p>4. Взаимодействует со взрослыми сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p> <p>5. Правильно (безопасно) организует собственную двигательную деятельность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p> <p>6. Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами здорового образа жизни.</p> <p>7. Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры в условиях двигательного самопознания, ориентации на правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками.</p> <p>8. Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их</p>	<p>максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить качество их выполнения.</p> <p>6. Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.</p> <p>7. Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, его основных движениях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p> <p>8. Способен воспринимать и удерживать инструкцию к выполнению познавательной и исследовательской задачи, к выбору способа её выполнения. Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.</p> <p>9. <u>Ходьба и бег:</u>  - ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; полуприсядь; перестраиваться в колонну по два человека; - бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;  - бегать враспынную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с за хлестом голени назад;  - челночный бег (10 м × 3).</p>
--	--	--

<p>- догонять, убежать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу;</p> <p>- бегать по кругу, обегать предметы;</p> <p>- бегать по дорожке (шириной 25 см);</p> <p>- челночный бег (5 м × 3).</p> <p><u>Прыжки:</u></p> <p>- прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м);</p> <p>- прыгать на одной ноге (правой и левой) на месте; прыгать в длину с места;</p> <p>- прыгать вверх с места, доставая предмет одной рукой;</p> <p>- прыгать одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу;</p> <p>- прыгать одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка.</p> <p><u>Лазанье, ползание:</u></p> <p>- перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку;</p> <p>- влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки;</p> <p>- подлезть на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см)</p> <p><u>Катание, бросание, ловля, метание:</u></p> <p>- бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди);</p> <p>- катать и перебрасывать мяч друг другу;</p> <p>- перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку);</p> <p>- прокатывать мяч между предметами;</p> <p>- подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками;</p>	<p>элементы, правила здорового образа жизни, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p> <p><u>9. Ходьба и бег:</u></p> <p>- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10—15 см); змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно;</p> <p>- ходить прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;</p> <p>- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, перешагивать через набивные мячи;</p> <p>- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;</p> <p>- бегать враспынную, змейкой между предметами самостоятельно;</p> <p>- челночный бег (10 м × 3); - ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p><u>Прыжки:</u></p> <p>- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой);</p> <p>- прыгать в длину с места;</p> <p>- прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;</p> <p>- прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями</p>	<p><u>Прыжки:</u></p> <p>- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;</p> <p>- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;</p> <p>- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;</p> <p>- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд;</p> <p>- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см; прыгать на батуте не менее четырех раз подряд.</p> <p><u>Лазанье, ползание:</u></p> <p>- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;</p> <p>- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;</p> <p>- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; - подлезть поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; - пролезть разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.</p> <p><u>Катание, бросание, ловля, метание:</u></p> <p>- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее пяти раз подряд;</p> <p>- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;</p> <p>- перебрасывать двумя и одной</p>
---	---	---

<p>- бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой;</p> <p>- попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м;</p> <p>- метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м.</p> <p><u>Координация, равновесие:</u></p> <p>- кружиться в обе стороны;</p> <p>- ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд;</p> <p>- ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);</p> <p>- стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой.</p> <p><u>Спортивные упражнения:</u></p> <p>- кататься на санках с невысокой горки; забираться на горку с санками; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого;</p> <p>- кататься на трёхколесном велосипеде;</p> <p>- ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.</p>	<p>равно длине шага ребёнка;</p> <p>- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд;</p> <p>- перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см);</p> <p>- спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического бревна высотой 15 см.</p> <p><u>Лазанье, ползание:</u></p> <p>- лазать по гимнастической стенке вверх вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону;</p> <p>- лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами;</p> <p>- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>- подлезать под дуги (высотой 50—60 см) не касаясь пола руками;</p> <p>- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.</p> <p><u>Катание, бросание, ловля, метание:</u></p> <p>- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м);</p> <p>- подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;</p> <p>- перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;</p> <p>- метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в</p>	<p>(удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола;</p> <p>- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);</p> <p>- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 × 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);</p> <p>- прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков);</p> <p>- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м).</p> <p><u>Координация, равновесие:</u></p> <p>- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами);</p> <p>- удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°;</p> <p>- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;</p> <p>- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);</p> <p>- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную</p>
--	--	--

	<p>корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5м;</p> <p>- метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 × 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени – 1,2 м);</p> <p>- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд. <u>Координация, равновесие:</u></p> <p>- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5м, сохраняя прямолинейность движения;</p> <p>- удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);</p> <p>- ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см);</p> <p>- переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад. <u>Спортивные упражнения:</u></p> <p>- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить;</p> <p>- скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;</p> <p>- кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате;</p> <p>- ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими</p>	<p>скакалку;</p> <p>- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку. <u>Спортивные упражнения:</u></p> <p>- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;</p> <p>- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; согнув ноги в коленях;</p> <p>- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).</p>
--	---	--

### 1.3. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

В соответствии с образовательной программой ДОО обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце, с учетом рекомендаций медперсонала ДОО (листы здоровья).

Данные педагогической диагностики отражаются в диагностических картах, которые позволяют оценить динамику становления у детей целевых ориентиров и эффективность образовательного процесса

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2000

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок. Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

#### Обследование уровня развития физических качеств

##### Тесты для определения скоростных качеств

Бег на 10м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

##### Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

##### Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

### Тесты для определения силы и силовой выносливости

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)

### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1.	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. дев	3,0 – 2,3 3,2-2,4	2,8 – 2,7 3,0-2,8	2,5 – 2,1 2,6-2,2	2,3 – 2,0 2,5-2,1
2.	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев		8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3.	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал. дев	13,0-12,8 14,0-12,9	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
4.	Длина прыжка с места (см)	мал. дев	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
5.	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал. дев	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
6.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8.	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9.	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» подраздела «Физическая культура» от 3 до 7 лет.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### 2.1.1. Основные цели и задачи подраздела «Физическая культура»

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### 2.1.2. Утренняя гимнастика

утренней гимнастики для детей 4-5 лет

#### КАРТОЧКА №1

#### СЕНТЯБРЬ комплекс № 1

**I Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).**

**II ОРУ без предметов.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол – во повторений
1.	И. п.- стойка ноги параллельно, руки внизу.	«1»- поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; «2» - опустить руки через стороны, вернуться в и. п.	4 -5 раз, темп ритмичный дыхание произвольно.
2.	И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - поворот вправо ( <i>влево</i> ), отвести правую руку в сторону; «2» - выпрямиться, вернуться в и. п.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольно.
3.	И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1» -присесть. вынести руки вперед- <i>выдох</i> ; «2» -встать, выпрямиться, вернуться в и.п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний
4.	И. п.— стойка ноги врозь, руки за спиной.	«1» - наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук- <i>выдох</i> ; «2» - выпрямиться, вернуться в и.п.- <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп умеренный
5.	И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-8», с небольшой паузой.	«1-8» 2 раза, темп ритмичный дыхание произвольно

### III Игра «Найди себе пару».

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

**Ходьба в колонне по одному, помахая платочками.**

#### КАРТОЧКА № 2

##### СЕНТЯБРЬ комплекс № 2

I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всей площадке.

II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.	«1»- обруч вперед, руки прямые; «2»- обруч вверх; «3»- обруч вперед; «4»- и. п.	4-5 раз, темп ритмичный, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» — обруч вперед; «2» — наклон вперед, коснуться пола обручем; «3» — выпрямиться, обруч вперед; «4» - и.п	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди.	«1-2» - поворот вправо ( <i>влево</i> ), обруч вправо ( <i>влево</i> ); «3- 4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> — стойка в обруче, руки вдоль туловища	Прыжки на двух ногах в обруче на счёт «1-8», в перерыве с небольшой паузой.	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднят зеленый флажок — дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

#### КАРТОЧКА № 3

##### СЕНТЯБРЬ комплекс № 3

I. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (*ширина 25 см, длина 3 м*).

II. ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны; «2» - флажки вверх, палочки скрестить; «3» - флажки в стороны;	4-5 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.

		«4»- и. п.	
2.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1-2» - присесть, флажки вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1»-поворот вправо ( <i>влево</i> ), флажки в стороны - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	По 3 раза, темп средний
4.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - наклон вперёд, флажки в стороны; «2» - флажки скрестить перед собой; «3» - флажки в стороны; «4» - и.п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
5.	<i>И. п.</i> — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу.	Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой ( <i>серия движений на счёт «1-4»</i> ).	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

### III Упражнение на дыхание «Подуй на флажок».

через нос вдох, выдыхая ртом, подуть на флажок.

Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

#### КАРТОЧКА № 4

#### СЕНТЯБРЬ комплекс № 4

I Ходьба и бег между мячами (6—8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).

#### II ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - согнуть руки, мяч на грудь; «2» - мяч вверх; «3» - мяч на грудь; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди.	«1» - присесть, мяч вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - встать, и.п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> — 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» - и. п.	4-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны на счёт «1-6», с небольшой паузой.	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное

### **III Игра «Найди себе пару»** (используя платочки двух цветов).

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «**Найди пару!**» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечётное, то воспитатель играет вместе с детьми.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

#### **КАРТОЧКА № 5**

### **ОКТЯБРЬ комплекс № 1**

I Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

#### **II ОРУ с кубиками**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1» - кубики в стороны; «2» - кубики вверх; «3» - кубики в стороны; «4»- и. п.	<b>5-6</b> раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч..	«1» - присесть, положить кубики на пол; «2» - встать, руки на пояс; «3»- присесть, взять кубики; «4» - и. п.	<b>4-6</b> раз, темп средний, дыхание произвольное
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.	«1-2» - поворот вправо ( <i>влево</i> ), отвести правую руку в сторону; «3-4» - вернуться в и.п.	<b>6</b> раз, темп медленный, дыхание произвольное.
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> — сидя ноги врозь, кубики у плеч.	«1» - наклон вперёд, положить кубики у носков ног; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклониться, взять кубики; «4» - и. п.	<b>4-5</b> раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу.	Прыжки вокруг кубиков в обе стороны на счёт «1-6».	<b>2-3</b> раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

### **III Упражнение на восстановление дыхания**

#### **«Солнышко и дождик».**

На слова «**Солнышко, можно гулять**», дети перемещаются по залу( бегают, подпрыгивают и пр.). на слова «**дождь пошёл**»- дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

Ходьба в колонне по одному.

#### **КАРТОЧКА № 6**

### **ОКТЯБРЬ комплекс № 2**

I. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег враспынную

### II ОРУ с косичкой (короткий шнур)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, косичка внизу.	«1» - поднять косичку вперёд; «2» - вверх; «3» - вперёд; «4» - и. п.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.	«1» - поднять косичку вперёд; «2» - присесть, руки прямые; «3» - встать, косичку вперёд; «4» -и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, косичка внизу.	«1-2» —поворот вправо ( <i>влево</i> ), косичку отвести в сторону, руки прямые; «3-4» -и. п.	6 раз, темп медленный, дыхание произвольное
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, косичка на коленях.	«1» -поднять косичку вверх; «2» - наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше; «3» - выпрямиться, косичку вверх; «4» - и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на пол.	Прыжки на двух ногах через косичку на счёт «1-6».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

### III. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднят зеленый флажок — дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

#### КАРТОЧКА № 7

### ОКТЯБРЬ комплекс № 3

#### I. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом - дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик.

Там мышка живёт,

Тебе хвостик отгрызёт.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

#### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки	«1»- руки в стороны; «2»- и. п.	6 раз, темп ритмичный, дыхание

	перед грудью.		произвольное.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - наклон вперёд; «2» - и.п.	5—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
3.	<i>И. п.</i> —стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2» -присесть; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и.п.	5—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.	«1-2» - подымаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольное.

### Ш П/и «Найдём лягушонка»

Ходьба в колонне по одному за ребёнком, нашедшим лягушонка.

### КАРТОЧКА № 8

#### **ОКТЯБРЬ** комплекс № 4

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному по мостику, по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3м). Ходьба и бег чередуются.

#### II ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи.	«1» - поднять обруч вверх, посмотреть в него; «2» - и. п.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	<i>И. п.</i> - стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.	«1» - присесть, взять обруч хватом с боков; «2» - выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; «3» - присесть, положить обруч; «4» - и.п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольное.
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.	«1» - выпрямляя, поднять обе ноги вверх; «2» - развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; «3» - поднять прямые ноги вверх, соединяя; «4» - и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди.	«1» - поворот туловища вправо ( <i>влево</i> ); «2» - и.п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
5.	<i>И. п.</i> - стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой. ( <i>на счёт «1-6»</i> )	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

### III. П/и «Шустрая синичка»

Скачет шустрая синица, ей на месте не сидится,

Прыг-скок, прыг-скок, завертелась, как волчок

Вот присела на минуточку (*приседают*),

(*дети прыгают на месте, кружатся*),

Причесала клювом грудку (*рукой глядят грудку*),

Заглянула под крыло, лапку потянула (*поднимают руку и наклоняются*), на веточку вспорхнула (*встали с мест*).

Посидела, посидела и ...(*воспитатель поднимает карточку с изображением совы*) Улетела! (*дети побежали врассыпную*) Ходьба в колонне по одному.

## КАРТОЧКА № 9

### НОЯБРЬ комплекс № 1

#### I. Игровое упражнение «Кот и мыши».

В центре зала (площадки) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,  
Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите  
И кота не разбудите.

Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребёнок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом — он ведёт мышек.

#### II. ПОРУ с палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе ний
1.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступ ни, палка внизу хватом шире плеч.	«1» - палку вверх, подтянуться; «2» - сгибая руки, палку назад на лопатки; «3» - палку вверх; «4» - палку вниз, и. п.	4-6 раз, темп ритмичный дыхание произвольно
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступ-ни, палка внизу, хват на ширине плеч.	«1» - присесть, палку вперёд; «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, палка внизу.	«1-2» - наклон вперёд, палку вверх, прогнуться; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
4.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.	«1» - шаг правой ногой вправо; «2» - наклон вправо; «3» - выпрямиться; «4» - и. п. То же влево.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно
5.	<i>И.п.</i> - стойка ноги чуть расставлены, палка за голо вой на плечах.	Прыжки - ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счёт «1-8», затем небольшая пауза.	2-3 раза, темп ритмичный.

#### III. Ходьба в колонне по одному.

## КАРТОЧКА № 10

### НОЯБРЬ комплекс № 2

I. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

## II. ОРУ с кубиком

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1-2» - поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>выдох</i> .	6 раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1» - присесть, положить кубик на пол; «2» - встать, убрать руки за спину; «3» - присесть, взять кубик в левую руку; «4» - встать, и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольно
3.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, кубик в правой руке.	«1» - поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; «2» - и. п.; «3» - поворот вправо (влево), взять кубик; «4» - вернуться в и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольно
4.	<i>И.п.</i> - сидя ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» - наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклониться, взять кубик в левую руку; «4» - выпрямиться. То же левой рукой.	4-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно
5.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно

III. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя: «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

## КАРТОЧКА № 11

### НОЯБРЬ комплекс № 3

I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба враспынную между мячами.

## II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч на грудь; «2» - поднять мяч вверх, руки прямые; «3» - мяч на грудь; «4» - и.п.	5-6 раз,
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч на грудь - <i>вдох</i> ; «2» - наклон к правой ноге - <i>выдох</i> ; «3» - прокатить мяч к левой ноге; «4» - и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произволь
3.	<i>И.п.</i> - стойка на	«1-4» - прокатить мяч вправо	4 - 6 раз, темп

	коленях, сидя на пятках.	(влево) во-круг себя, помогая руками	медленный дыхание произволь.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.	«1-2» - согнуть ноги, коснуться мячом колен - <i>выдох</i> ; «3-4» - <i>и. п.</i> - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный
5.	<i>И. п.</i> — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперёд.	Ударить мячом о пол, поймать двумя руками.	5-6 бросков, темп средний.

### III. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).

#### Игра «Найдём лягушонка».

#### КАРТОЧКА № 12

##### НОЯБРЬ комплекс № 4

I. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчёлки!» дети переходят на бег, помахиная руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

#### II. ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе ний
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны; «2» - флажки вверх, руки прямые; «3» - флажки в стороны; «4» - <i>и. п.</i>	5-6 раз, темп ритмичный дыхание произвольно
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - поворот вправо (влево), флажки в стороны; «2» - <i>и. п.</i>	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны; «2» - наклон вперёд, скрестить флажки; «3» - выпрямиться, флажки в стороны; «4» - <i>и. п.</i>	5-6 раз, темп умеренный дыхание произвольно
4.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни, флажки у плеч	«1-2» - присесть, вынести флажки вперёд – <i>выдох</i> ; «3-4» - <i>и. п.</i> - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, флажки внизу.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-8» в чередовании с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный

III. Ходьба в колонне по одному, помахиная флажками над головой (оба флажка в правой руке).

#### КАРТОЧКА № 13

##### ДЕКАБРЬ комплекс № 1.

#### I. Игра «Догони пару».

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три —беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние —10 м).

#### II ОРУ с платочком

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хват за концы сверху.	«1» — поднять платочек вперёд; «2» — платочек вверх; «3» — платочек вперёд; «4» — и.п.	5—6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.	«1-2» - поворот вправо, взмахнуть платочком; «3-4» - и.п.. Переложить платочек в левую руку. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы.	«1-2» - присесть, вынести платочек вперёд; «3-4» - и.п.	4—6 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху.	«1-3» —наклон вперёд, помахать платочком вправо (влево); «4» - и. п.	5—6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке.	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком ( <i>с небольшой паузой</i> ).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

**III. Упражнение на восстановление дыхания «Подуем на платочек»** Дети держат платочек в обеих руках за концы сверху на уровне своего лица. Носом выполняют глубокий вдох, а ртом - долгий выдох на платочек.

**Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.**

**КАРТОЧКА № 14**

**ДЕКАБРЬ комплекс № 2.**

**I.** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

**II. ОРУ с малым мячом (диаметр 10—12 см)**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - поднять руки в стороны; «2» - руки вверх, переложить мяч в левую руку; «3»- руки в стороны; «4» —и. п.	4—6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» - наклониться вперёд; «2-3» - прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; «4» - выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.	«1» - поворот вправо отвести правую руку в сторону; «2» - выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на	«1» - прогнуться, вынести мяч вверх	5-6 раз, темп

	животе, мяч в согнутых руках перед собой.	-вперёд; «2» - и. п.	медленный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.	«1» - присесть, вынести мяч вперёд в обеих руках; «2» - выпрямиться, и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
6.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.	Прыжки в двух ногах на месте с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

**III. Спокойная ходьба. Упражнение на дыхание «Паровоз».** В ходьбе друг за другом дети выполняют движение руками (*имитация езды паровоза*) с произношением на выдохе чух-чух-чух (*до 1 мин*). После чего паровоз останавливается, (*произносится на выдохе ш-ш-ш-ш*) как можно дольше.

### КАРТОЧКА № 15

#### ДЕКАБРЬ комплекс № 3.

**I. Игровое упражнение «Веселые снежинки».** Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1» - руки вперед; «2» - руки вверх; «3-4» — через стороны руки вниз.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни.	«1-2» — присесть, обхватить колени руками; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; «3» — выпрямиться, руки в стороны; «4» - и.п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - лежа на спине, руки за головой	«1-2» - поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; «3-4»-исходное положение.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, руки на поясе.	Прыжком ноги врозь - ноги вместе на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III. Спокойная ходьба по залу с выполнением упражнения на дыхание «Сугробы»:

*Ходьба с высоким подниманием колен или перешагиванием через предметы, произнося «хруп-хруп-хруп» на выдохе, вдох через нос.*

По команде «вьюга»- приседают и на выдохе произносят: «с-с-с». (2-3 мин.)

## КАРТОЧКА № 16

### ДЕКАБРЬ комплекс № 4.

I. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

#### II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.	«1» - поднять кубики в стороны; «2» - кубики через стороны вверх; «3» - опустить кубики в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.	«1» - наклониться вперёд, положить кубики на пол; «2» - выпрямиться, руки вдоль туловища; «3» - наклониться, взять кубики; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1-2» - присесть, вынести кубики вперёд, постучать 2 раза кубиками один о другой; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики у плеч.	«1-2» - поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; «3-4» - вернуться в и.п.	6 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный

III. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на дыхание «Хомячки» (дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу «хомячки» кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот.

## КАРТОЧКА № 17

### ЯНВАРЬ комплекс № 1.

I Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: -Прыг-скок! остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

#### II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.	«1» - подбросить мяч вверх (невысоко) - <u>вдох</u> , «2» - поймать двумя руками – <u>выдох</u> .	5—6 раз, темп умеренный
2.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч,	«1» - бросить мяч о пол у правой ноги, «2» - поймать двумя руками,	По 4 раза, темп средний

	мяч в обеих руках у груди.	выпрямиться. левой ноги.	То же у	дыхание произвольно
3.	<i>И. п.</i> — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу.	«1-6» - прокатывание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.		По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольно
4.	<i>И. п.</i> — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.	«1» - повернуться на живот, мяч в прямых руках, «2» - повернуться на спину, вернуться в и. п.		4-6 раз, темп умеренный дыхание произвольно
5.	<i>И. п.</i> — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны ( <i>серия прыжков на счёт «1-4»</i> ).		3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно

III. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

#### КАРТОЧКА № 18

##### ЯНВАРЬ комплекс № 2.

I. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную.

II. ОРУ с кеглей.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.	«1» - руки в стороны; «2» - руки вперёд, переложить кеглю в левую руку; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	4 - 6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольно
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.	«1» - руки в стороны; «2»-наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно
3.	<i>И. п.</i> — стойка на коленях, кегля в правой руке.	«1» - поворот вправо, отвести кеглю в сторону; «2» - выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.	«1» - наклон вперёд, поставить кеглю между пяток- <u>выдох</u> ; «2» - выпрямиться, руки на пояс - <u>вдох</u> ; «3» - наклониться, взять кеглю - <u>выдох</u> ; «4» - и.п.- <u>вдох</u> .	5-6 раз, темп умеренный
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.	«1-2» - поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку - <u>выдох</u> ; «3-4» - опустить ногу, и. п. - <u>вдох</u> .	4-6 раз, темп медленный

6.	<i>И. п.</i> -стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно кегля на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой ( <i>серия прыжков выполняется на счёт «1-6»</i> )	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно
----	---	---	---

III. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

#### КАРТОЧКА № 19

##### ЯНВАРЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (*короткие шаги*). Ходьба и бег чередуются.

##### II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.	«1» - обруч вперёд - <i>вдох</i> ; «2» - обруч на грудь - <i>выдох</i> ; «3» - обруч вперёд - <i>вдох</i> ; «4» - и.п. - <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп ритмичный
2.	<i>И.п.</i> - стоя в обруче, руки вдоль туловища.	«1» - присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков - <i>выдох</i> ; «2» - встать поднять обруч до пояса - <i>вдох</i> ; «3» - присесть, положить обруч на пол - <i>выдох</i> ; «4» - и. п. - <i>вдох</i> .	4-6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> -стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.	«1» - поворот вправо ( <i>влево</i> ) - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний
4.	<i>И.п.</i> – сидя, ноги врозь, обруч на груди.	«1-2» - наклон вперёд, коснуться ободом пола - <i>выдох</i> ; «3-4» - и.п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп умеренный
5.	<i>И.п.</i> – стоя перед обручем, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны ( <i>серия прыжков выполняется на счёт «1-6»</i> ).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно

##### III. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднять зеленый флажок — дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

#### КАРТОЧКА № 20

##### ЯНВАРЬ комплекс № 4.

I. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

##### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1» - руки в стороны; «2» - руки вверх, хлопнуть в ладоши	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание

		«3»-руки в стороны «4» - и.п.	произвольно.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - руки в стороны – <u>вдох</u> ; «2» - наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны – <u>вдох</u> ; «4» - и.п. – <u>выдох</u> .	5-6 раз, темп средний.
3.	<i>И.п.</i> – ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1» - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой - <u>выдох</u> ; «2» - встать, и.п. – <u>вдох</u> .	5-6 раз, темп средний
4.	<i>И.п.</i> – сидя, руки в упоре сзади.	«1» - поднять прямые ноги вперёд-вверх; «2» - развести ноги в стороны; «3» - соединить ноги вместе; «4» - и.п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	<i>И.п.</i> – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	«1» - прыжком ноги врозь; «2» - прыжком ноги вместе ( <i>серия прыжков выполняется на счёт «1-8»</i> ).	2-3 раза, темп умеренный, дыхание произвольно.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 21

#### **ФЕВРАЛЬ** комплекс № 1.

#### I. Игровое упражнение «Прокати мяч».

*Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперёд, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2—3 раза).*

Построение в круг.

#### II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1-2» - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п.- <u>выдох</u> .	5 раз, темп средний
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не плеч, мяч в обеих руках на груди.	«1-3» -наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; «4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> -сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах.	«1-2» - поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, ноги	«1» - прогнуться, поднять мяч вперёд - <u>вдох</u> ;	5-6 раз, темп медленный

	прямые, мяч в согнутых руках перед собой.	«2» - и. п. - <i>выдох</i> .	
5.	<i>И. п.</i> - ноги чуть расставлены, мяч внизу.	«1» - шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.

### III. Игра «Кот и мыши».

В центре зала (площадки) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или инуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребёнок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймают (осалит).

#### КАРТОЧКА № 22

#### ФЕВРАЛЬ комплекс № 2.

### I. Игровое задание «Догони свою пару».

Дети в двух шеренгах бегут с одной стороны площадки на противоположную.

### II. ОРУ на стульях.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - сидя на стуле, руки внизу.	«1» - поднять руки в стороны; «2» - руки вверх; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.	«1» - наклон вправо (влево) - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - сидя на стуле, ноги вместе. прямые, руки в упоре с боков стула.	«1» - поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх; «2» - опустить ногу, и.п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стоя за стулом, держаться за спинку стула.	«1-2» - приседая, колени развести - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный
6.	<i>И. п.</i> - стоя боком к стулу, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счёт «1-6». Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 23

##### ФЕВРАЛЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

#### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1» - поднять руки в стороны; «2» - руки за голову; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1»-руки в стороны - <u>вдох</u> ; «2» - наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	4-6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки у плеч.	«1-2» - поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>вдох</u> .	6 раз, темп умеренный
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1-2» - поднять прямые ноги вверх; «3-4» - и. п.	5 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, руки прямые.	«1-2» - прогнуться, руки вперёд-вверх - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>выдох</u>	4-5 раз, темп медленный
6.	<i>И. п.</i> -стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>выдох</u> .	5-6 раз, темп медленный

### III. Игра «Огуречик, огуречик...»(прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом - дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик. Там  
мышка живёт, Тебе хвостик отгрызёт.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

#### КАРТОЧКА № 24

##### ФЕВРАЛЬ комплекс № 4.

I. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «*Лошадки!*» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «*Пчёлки!*» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.

#### II. ОРУ с палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире	«1» - палку вверх, потянуться - <u>вдох</u> ; «2» - сгибая руки, палку на грудь <u>выдох</u> ; «3» - палку вверх;	6 раз, темп средний

	плеч.	«4» - палку вниз.	
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.	«1» - присесть, палку вперёд - <u>выдох</u> ; «2» - и. п.- <u>вдох</u> .	6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.	«1» -палку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклон вправо (влево) - <u>выдох</u> ; «3» - палку вверх; «4» -и. п.	6 раз, темп средний
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка внизу.	«1-2» -наклон вперёд, прогнуть спину, палку вверх - <u>выдох</u> ; «3-4» -и. п.- <u>вдох</u> .	5-6 раз, темп умеренный
5.	<i>И. п.</i> -стойка ноги вместе, палка внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вперед; «2» - прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза темп прыжков умеренный, дыхание произвольно

### III. Ходьба в колонне по одному. с выполнением упражнения на дыхание «Сугробы»:

*Ходьба с высоким подниманием колен или перешагиванием через предметы, произнося «хруп-хруп-хруп» на выдохе, вдох через нос.*

*По команде «выюга»- приседают и на выдохе произносят: «с-с-с».(2-3 мин.).*

#### КАРТОЧКА № 25

##### МАРТ комплекс № 1.

I. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

#### II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.	«1» -обруч на грудь; «2» -обруч вверх; «3» -обруч на грудь; «4» -и.п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди.	«1-2» - присесть, вынести обруч вперёд; «3-4» -и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольно
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.	«1»-поворот вправо (влево); «2» -и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - обруч вперёд; «2» -наклон вперёд, коснуться пола; «3»- выпрямиться, обруч вперёд; «4»- и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно
5.	<i>И. п.</i> -стойка в обруче, руки на поясе.	Прыжки на счёт «1-7», на счёт «8»- прыжок из обруча.	3-4 раза, темп умеренный, дыхание

			произвольно
--	--	--	-------------

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 26

##### МАРТ комплекс № 2.

#### I. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

#### II. ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.	«1» - кубики в стороны; «2»- кубики вверх; «3»- кубики в стороны; «4»- и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, кубики у плеч.	«1»-вынести кубики вперёд; «2»- наклониться, положить кубики у носков ног; «3» - выпрямиться, руки на пояс; «4» - наклониться, взять кубики, и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно
3.	<i>И. п.</i> - стойка на ширине ступни, кубики внизу.	«1» - присесть, кубики вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - и. п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики у плеч.	«1-2» - поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; «3-4» - и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.	4 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 27

##### МАРТ комплекс № 3.

#### I. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами—змейкой.

#### II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> -стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1» -мяч на грудь; «2» -мяч вверх, потянуться; «3» -мяч на грудь; «4»-и.п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в обеих	«1-3» -наклониться вперёд и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги;	4-5 раз, темп умеренный,

	руках внизу.	«4»-и. п.	дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу.	«1-4» -прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками.	По 3 раза в каждую сторону, темп медленный, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> -сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.	«1-2» -поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; «3-4» - и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счёт «1-8», с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднят зеленый флажок — дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

#### КАРТОЧКА № 28

#### МАРТ комплекс № 4.

### I. Игра «По ровненькой дорожке».

Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке*

*Шагают наши ножки:*

*Раз-два, раз-два.*

*По камешкам, по камешкам...*

*Вяму — бух!*

Дети выполняют ходьбу, а на слова «*по камешкам, по камешкам*» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «*в яму — бух!*» присаживаются на корточки. «*Вылезли из ямы*», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1» - поднять руки в стороны; «2»- руки за голову; «3»- руки в стороны; «4»-и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2» - наклониться вперед, коснуться пола; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4»-и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.	«1-2» - присесть, руки в стороны - <u>выдох</u> ; «3-4» -и. п. – <u>вдох</u> .	5-6 раз, темп средний.

4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1»- поворот вправо влево), руку отвести вправо; «2»-и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное
5.	<i>И. п.</i> - ноги вместе, руки вдоль туловища.	«1»-прыжком ноги врозь, руки в стороны; «2»-и. п. На счёт «1-8»	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 29

#### АПРЕЛЬ комплекс № 1

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «**Лягушки!**» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «**Птицы!**» помахать руками, как крыльшками. Ходьба и бег чередуются.

#### II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1» -поднять флажки в стороны; «2» -флажки вверх; «3» - флажки в стороны; «4» - и. п.	4-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны - <u>вдох</u> ; «2» - наклон вперёд к правой (левой) ноге – <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, флажки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» -и. п.- <u>выдох</u> .	6 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, флажки у плеч.	«1-2» - поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; «3-4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1» - шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны - <u>вдох</u> ; «2» - свернуться в и. п. – <u>выдох</u> .	5-6 раз, темп средний.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, оба флажка в правой руке.	Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой (серия прыжков на счёт «1-8»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками (оба флажка в правой руке).

#### КАРТОЧКА № 30

#### АПРЕЛЬ комплекс № 2.

#### I. Игра «Тишина»

Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

*Тишина у пруда,*

*Не колышется вода,  
Не шумите, камыши,  
Засыпайте, малыши.*

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко; «Ква-ква-ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

## II. ОРУ с кеглей.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегля в правой руке внизу.	«1-2» - поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку - <u>вдох</u> ; «3- 4» - и. п.- <u>выдох</u> .	5-6 раз, темп медленный.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.	«1»-руки в стороны – <u>вдох</u> ; «2» - наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» - и. п.- <u>выдох</u> .	4- 6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> — стойка на коленях, кегля в правой руке	«1» - поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги; «2» - и. п.; «3» - поворот вправо, взять кеглю; «4» - и. п. То же левой рукой.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, кегля в правой руке	«1» - присесть, поставить кеглю у ног; «2» - встать, выпрямиться, руки на пояс; «3» - присесть, взять кеглю левой рукой; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки произвольно, кегля на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (серия прыжков на счёт «1-8»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

## III. Игра «Найдём лягушонка».

### КАРТОЧКА № 31

#### АПРЕЛЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

## II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное	Выполнение	Кол - во
---	----------	------------	----------

	<b>положение</b>	<b>упражнения</b>	<b>повторений</b>
<b>1</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч.	«1-2» - поднять палку вверх, потянуться - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. – <u>выдох</u> .	<b>5-6</b> раз, темп средний.
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.	«1» - палку на грудь - <u>вдох</u> ; «2» - присесть, палку вперёд - <u>выдох</u> ; «3» - встать, палку на грудь- <u>вдох</u> ; «4» -и. п.- <u>выдох</u> .	<b>4-5</b> раз, темп средний.
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди.	«1» - палку вверх; «2» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; «3» - выпрямиться, палку вверх; «4» - и. п.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвольно.
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.	«1» - наклон вправо (влево); «2» - и. п.	<b>5-6</b> раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-8», в чередовании с небольшой паузой.	<b>2-3</b> раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

**III.** Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).

#### КАРТОЧКА № 32

##### АПРЕЛЬ комплекс № 4.

**I.** Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

**II.** ОРУ с малым мячом.

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	«1»-руки в стороны; «2» - руки вверх, передать мяч в другую руку; «3» - руки в стороны; «4» - руки вниз	<b>5-6</b> раз, темп средний, дыхание произвольно.
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» - наклон к правой ноге; «2-3» - прокатить мяч к левой- к правой;	<b>4-5</b> раз, темп умеренный, дыхание произвольна.

		«4» - и. п. То же к левой ноге.	
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в обеих руках внизу.	«1» - присесть, вынести мяч вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.	«1-2» - одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.	Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками.	Выполняется произвольно.

III. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

### КАРТОЧКА № 33

#### МАЙ комплекс № 1.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - руки в стороны; «2» - сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклон вперёд, коснуться пола между пяток ног; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки за головой.	«1» - поворот вправо (влево), отвести правую руку; «2» - и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1-2» - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову - <i>вдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п. - <i>выдох</i> .	4-5 раз, темп медленный.

5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1» - мах правой ногой вправо (влево); «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
----	--	---	---

### III. Игра «Совушка».

Выбирается «Совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек. По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется

#### КАРТОЧКА № 34

### МАЙ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8—10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

### II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики в обеих руках внизу.	«1» - кубики вперёд; «2» - кубики вверх; «3» - кубики в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кубики у плеч.	«1» - наклониться вперёд, положить кубики у носков ног - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики у плеч.	«1» - поворот вправо, положить кубик у носков ног; «2» - выпрямиться; «3» - поворот влево, поставить кубик; «4» - выпрямиться; «5» - поворот вправо (влево), взять кубик; «6» - вернуться в и. п.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики у плеч.	«1-2» - присесть, вынести кубики вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5 раз, темп медленный.
5.	<i>И. п.</i> - стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

III. Ходьба в колонне по одному.

### КАРТОЧКА № 35

#### МАЙ комплекс № 3.

I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ с косичкой (длина 50 см).

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, косичка внизу в двух руках.	«1» - косичку на грудь; «2» - косичку вверх; «3» - косичку на грудь; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> -основная стойка, косичка внизу в двух руках..	«1» - присесть, косичку вперёд - <i>выдох</i> ; «2» -и. п.- <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.	«1» - косичку вверх; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться; «4» - вернуться в и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, косичка на груди.	«1-2» - наклон вперёд, коснуться носков ног - <i>выдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> - стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу.	Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

III. Игра малой подвижности по выбору детей.

### КАРТОЧКА № 36

#### МАЙ комплекс № 4.

I. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «**Аист!**» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «**Лягушки!**» присесть. Бег врассыпную.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> -основная стойка, мяч	«1-2» -поднимаясь на носки, поднять мяч вверх -	5-6 раз, темп

	внизу.	<i>вдох;</i> «3-4» - вернуться в и. п. - <i>выдох.</i>	средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч внизу.	«1» - поднять мяч вверх; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться; «4» - вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч на груди.	«1» - присесть, мяч вперёд - <i>выдох;</i> «2» - и. п. – <i>вдох.</i>	4-5 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - лежа на спине, ноги прямые мяч за головой	«1-2» - поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена - <i>выдох;</i> «3-4» - вернуться в и. п. – <i>вдох.</i>	4-6 раз, темп медленный.

### III. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

Ходьба в колонне по одному.

### КАРТОЧКА № 37

#### ИЮНЬ комплекс № 1.

#### I Игра «Догони свою пару».

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади (отступая 2-3 шага). По сигналу взрослого первые быстро перебегают с одной стороны площадки на противоположную, вторые их ловят (каждый свою пару) При повторении игры дети меняются ролями.

#### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; «2» - отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; «3» - вынести руки вперед. хлопнуть в ладоши перед собой; «4» - и. п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине	«1» - поворот вправо, хлопнуть в ладоши;	По 3 раза, темп

	плеч, руки вдоль туловища.	«2» - выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево.	средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - поднять правую (левую) ногу вперёд, хлопнуть под коленом; «3» - опустить ногу, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	<b>6 раз</b> , темп умеренный, дыхание произвольно
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.	«1» - руки вперёд, прогнуться; «2» - и. п.	<b>5-6 раз</b> , темп медленный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - прыжком ноги врозь, руки в стороны; «2» - прыжком ноги вместе, вернуться в и. п. Выполняется на счёт «1-8».	<b>2 раза</b> , темп ритмичный, дыхание произвольна.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 38

#### ИЮНЬ комплекс № 2.

#### I Игра «Совушка».

*Выбирается «Совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется*

#### II. ОРУ с кубиком.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубик в правой руке.	«1-2» - поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку; «3-4» - в и. п.	<b>5-6 раз</b> , темп медленный, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубик в правой руке.	«1» - присесть, переложить кубик в левую руку - <i>выдох</i> ; «2» - и. п., кубик в левой руке - <i>вдох</i> .	<b>5-6 раз</b> , темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» - наклониться, положить кубик у носка левой ноги; «2» - выпрямиться, руки на пояс;	<b>По 3 раза</b> , темп средний, дыхание произвольно.

		«3» - наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге.	
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубик в правой руке.	«1» - вправо (влево), положить кубик у носков ног «2» - и.п.; «3» - поворот вправо (влево), взять кубик; «4» - и.п.	<b>6 раз</b> , темп средний дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны ( <i>серия прыжков на счёт «1-6»</i> ).	<b>2-3 раза</b> , темп ритмичный, дыхание произвольно.

**III.** Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

### КАРТОЧКА № 39

#### ИЮНЬ комплекс № 3.

**I.** Игра «Огуречик, огуречик...» (*прыжки, легкий бег*).

На одном конце площадки (*зала*) находится мышка (*воспитатель*), на другом - дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик.

Там

мышка живёт,

Тебе хвостик отгрызёт.

*Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.*

#### **II.** ОРУ с палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1» - поднять палку вверх; «2» - опустить палку за голову на плечи; «3» - палку вверх; «4» - и. п.	<b>5-6 раз</b> , темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, палка внизу.	«1» - поднять палку вверх; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться; «4» - и. п.	<b>5-6 раз</b> , темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, палка внизу.	«1» - поднять палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклон вперёд, коснуться носков ног - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, палку вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	<b>6 раз</b> , темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги чуть	«1-2» - присесть - <i>выдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п. -	<b>5-6 раз</b> , темп медленный.

	расставлены, опираясь двумя руками о палку.	<i>вдох.</i>	
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка на груди.	«1» - правую ногу назад носок, палку вверх; «2» - и. п. То же левой ногой.	<b>5-6 раз</b> , темп средний, дыхание произвольно.

**III.** Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 40

#### ИЮНЬ комплекс № 4.

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную всей площадке.

**II.** ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч внизу.	«1-2» - поднять обруч вверх, поднимаясь на носки - <i>вдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п. - <i>выдох</i> .	<b>5-6 раз</b> , темп медленный.
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, обруч у груди.	«1» - присесть, вынести обруч вперед - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	<b>4-6 раз</b> ,
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - обруч вверх; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться обруч вверх; «4» - и. п.	<b>6 раз</b> , темп средний, дыхание произвольно.
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, обруч внизу.	«1» - поднять обруч вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться, коснуться ободом пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, обруч вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	<b>5-6 раз</b> , темп средний.
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка в обруче, руки произвольно.	На счёт «1 -7» прыжки на двух ногах в обруче; на счёт «8» прыжок из обруча.	<b>2-3 раза</b> , темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 41

#### ИЮЛЬ комплекс № 1.

##### I. Игра «По ровненькой дорожке».

Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке*

*Шагают наши ножки:*

*Раз-два, раз-два.*

*По камешкам, по камешкам...*

*Вяму—бух!*

Дети выполняют ходьбу, а на слова «*по камешкам, по камешкам*» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд, а на слова «*в яму — бух!*» присаживаются на корточки. «*Вылезли из ямы*», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

##### II. ОРУ с флажками .

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — о. с., флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2» - флажки вперед, скрестить; «3»-флажки в стороны; «4» - и.п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; «2» - и. п.	6 раз, темп умеренно. дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - о. с., флажки у плеч.	«1-2» - присесть, вынести флажки вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп умеренно.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - поднять флажки в стороны; «2» - наклониться вперед, скрестить флажки; «3» - выпрямиться, флажки в стороны; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> — о. с., флажки внизу.	Прыжки на двух ногах на месте (на счёт «1-8», с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному.

## КАРТОЧКА № 42

### ИЮЛЬ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

#### II. ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу.	«1» - мяч вперед; «2» - мяч вверх, руки прямые; «3» - мяч вперед; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, произвольно.
2.	<i>И. п.</i> -стойка ноги на шири не ступни, мяч внизу.	«1-2» - присесть, мяч вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп медленно.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди.	«1-3» - поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, «4» - и. п.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> -стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.	Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками (несколько раз подряд).	Темп и дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> – о. с., мяч внизу.	«1» - правую ногу назад на носок, мяч вперед; «2» - и. п. То же левой ногой.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
6.	<i>И. п.</i> – о. с., мяч в согнутых руках.	Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.	Темп ритмичный, дыхание произвольно.

#### III. Игровое упражнение «Лягушка».

*Положить руки на пол (стол). Одну ладошку сжать в кулак, другую положить на плоскость пола (стола). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.*

Ходьба в колонне по одному.

## КАРТОЧКА № 43

### ИЮЛЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.

#### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
	<i>И. п.</i> - о. с., руки	«1» - руки к плечам; «2» -	5-6 раз, темп

1.	на поясе.	руки вверх; «3» - руки к плечам; «4» - и. п.	ритмичный, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1»-руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклон вперед, коснуться ладонями колен - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п.- <i>выдох</i> .	5 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2» - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - о. с., руки вдоль туловища.	«1-2» - присесть, руки вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п.- <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> – о. с., руки вдоль туловища.	«1» - прыжком ноги врозь, руки в стороны; «2» - прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища (на счет «1-8»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III. Малоподвижная игра «Две подружки».

*Дети стоят в кругу или врассыпную. Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.*

*На лужайке две подружки: (Хлопают по коленям.)*

*«Ква-ква-ква, ква-ква-ква». (Хлопают в ладоши)*

*Две зелёные лягушки: (Хлопают по коленям.)*

*«Ква-ква-ква, ква-ква». (Хлопают в ладоши)*

*«Ква!» (Приотпыивают одной ногой.)*

*Хором песни распевают: (Складывают ладони и чуть-чуть «приоткрывают» их – это ротик.)*

*«Ква-ква-ква», (Хлопают в ладоши)*

*«Ква-ква-ква», (Несколько раз приотпыивают ногой.)*

*И спокойно спать мешают. (Грозят пальцем.)*

*«Ква -ква-ква-ква-ква» (Хлопают в ладоши)*

*«Ква!» (Делают один прыжок.)*

**Ходьба в колонне по одному.**

### КАРТОЧКА № 44

#### **ИЮЛЬ комплекс № 4.**

#### **I Игра «Совушка».**

*Выбирается «Совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется*

#### **II ОРУ с кеглей.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о. с., кегля в правой	«1» - руки в стороны; «2» - поднять кеглю вверх,	5-6 раз, темп средний,

	руке.	переложить в левую руку; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., кегля в правой руке.	«1» - присесть, поста вить кеглю на пол- <i>выдох</i> ; «2» -встать, выпрямиться - <i>вдох</i> ; «3»- присесть, взять кеглю в левую руку, «4» - вернуться в и. п.	4-5 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> .- стойка на коленях, кегля в правой руке.	«1» - поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - поворот вправо (влево), взять кеглю; «4» - вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.	«1» - наклониться вперёд, поставить кеглю у носков ног - <i>выдох</i> ; «2» - выпрямиться, руки на пояс - <i>вдох</i> ; «3» - наклон вперед, взять кеглю - <i>выдох</i> ; «4» - и. п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный.
5.	<i>И. п.</i> - о. с., кегля на полу, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III Упражнение на восстановление дыхания «Куры.»

*И.п.:* стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову. Произносить: «*Tax - tax*», одновременно хлопывая себя по коленям, - *выдох*. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - *вдох*. Повторить 3-5 раз.

*Бьют крыльями: tax- tax.*

*Поднимем крылья мы к плечам, потом опустим так.*

**Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.**

**КАРТОЧКА № 45**

### АВГУСТ комплекс № 1.

I Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную

II ОРУ с косичкой (скакалкой).

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни.	«1» - косичку на грудь; «2» - косичку вверх, потянуться; «3» - косичку на грудь; «4» - вернуться в и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.	«1» - косичку вверх; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться, косичку вверх;	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.

		«4» - вернуться в и. п.	
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.	«1 - 2» - присесть, косичку вперед - <i>выдох</i> ; «3 - 4» - вернуться в и. п. - <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.	«1» - поднять косичку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, косичку поднять вверх - <i>вдох</i> ; «4» - вернуться в и. п. - <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп умеренный.
5.	<i>И. п.</i> - о.с., косичка внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, косичку вперед; «2» - прыжком ноги вместе, косичку вниз. Выполняется на счет «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III. Игра «Повстречались»

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу!», (на выдохе)

Два щенка: «Гав – гав!», (на выдохе)

Два жеребёнка: «Иго-го!», (на выдохе)

Два тигрёнка: «Р-р-р!», (на выдохе)

Два быка: «Му-у!», (на выдохе)

Смотри, какие рога!

**Ходьба в колонне по одному.**

## КАРТОЧКА № 46

### АВГУСТ комплекс № 2.

**I. Игровое упражнение «Пробеги — не задень».** Ходьба и бег по дорожке из шнуров или реек (длина 3—4 м, ширина 30 см).

### II. ОРУ с кубиком.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.	«1» - руки в стороны; «2» - поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку; «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., кубик в правой руке.	«1» - присесть, переложить кубик в левую руку - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный.
	<i>И. п.</i> - стойка на	«1» - наклон вправо (влево)	6 раз, темп

3.	колених, кубик в правой руке.	положить кубик, по дальше; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклон вправо (влево), взять кубик; «4» - и. п.	средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» - наклон вперед, поставить кубик между пяток ног; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклон вперед, взять кубик левой рукой; «4» - и. п., кубик в левой руке.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - о. с. перед кубиком, руки вдоль туловища.	Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков (на счет «1-8»)..	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III. Игра «Совушка».

*Выбирается «Совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.*

### КАРТОЧКА № 47

### АВГУСТ комплекс № 3.

**I. Игровое упражнение «Пробеги —не задень».** Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, мячи) змейкой, стараясь не задеть их.

### II. ОРУ с обручем .

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., обруч внизу, хват рук с боков.	«1» - обруч вперед; «2» - обруч вверх; «3» - обруч вперед; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, обруч у груди.	«1» - присесть, обруч вперед - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	5 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на колених, обруч хватом рук с боков.	«1» - поворот вправо (влево); «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> - о. с., обруч хватом согнутых рук с боков на груди.	«1» - поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча; «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.

5.	<i>И. п.</i> - стоя в обруче, руки вдоль туловища.	На счет «1-7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.
----	--	--	--

### III. Игра «Кто ушёл?»

*Дети стоят в кругу или полукругом. Взрослый предлагает одному из играющих запомнить тех, кто находится рядом (5-6 чел.), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один ребёнок прячется. Взрослый говорит: «Отгадай, кто ушёл?» Если ребёнок отгадает, то выбирает кого –нибудь вместо себя. Если ошибается, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на своё место. Отгадывающий должен его назвать.*

### КАРТОЧКА № 48

### АВГУСТ комплекс № 4.

#### I. Игра «Догони мяч».

По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побежать за ним. Для повторения игрового задания дети возвращаются шагом.

#### II. ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о. с., мяч внизу.	«1-2» -поднимаясь на носки, мяч поднять вверх - <i>вдох</i> ; «3 - 4» - и. п.- <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди.	«1» - присесть, уронить мяч, поймать; «2» - и. п. (несколько раз подряд).	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не плеч, мяч в согнутых руках у груди.	«1» -поворот вправо ( <i>влево</i> ); «2» - бросить мяч о пол у правой (левой) ноги; «3» - поймать мяч; «4» - и. п.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.	Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками.	Несколько раз подряд; темп и дыхание произвольны е.

#### III. Игра «Удочка».

*Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.*

#### Упражнение на восстановление дыхания «Регулировщик».

Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4-5 раз.

Ходьба в колонне по одному.

#### Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет.

## КАРТОЧКА №1

### СЕНТЯБРЬ комплекс № 1

I. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.

#### II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – руки вверх, подняться на носки; «3» – руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон к правой ( <i>левой</i> ) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно е.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1-2» – присесть, руки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i>	5-6 раз, темп медленный
4.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – шаг вправо, руки в стороны; «2» – наклон вправо ( <i>влево</i> ), правую руку вниз, левую вверх; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно е.
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – правую ногу назад на носок, руки за голову; «2» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – прыжком ноги врозь, руки в стороны. «2» – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт «1-8» ( <i>или под музыкальное сопровождение</i> ).	3-4 раза, темп умеренный, дыхание произвольно е.

#### III Упражнение на восстановление дыхания. «Трубач»

*И.п.* – стойка, руки перед грудью, кулаки сжаты «Трубочкой». «1»- вдох; «2» - медленный выдох с произнесением «Пф». Повторить 4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

## КАРТОЧКА №2

### СЕНТЯБРЬ комплекс № 2

**I.** Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, внешнем своде стопы.(1 мин.) ; бег между предметами ( кубиками, кеглями или набивными мячами). Перестроение в колонны по два через середину зала.

## **II. ОРУ с малым мячом**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке.	«1» – руки в стороны; «2» – руки вверх, переложить мяч в левую руку; «3» – руки в стороны; «4» - руки вниз.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвольное.
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1–2» – поворот вправо ( <i>влево</i> ), ударить мячом о пол; «3-4» - и. п	<b>6</b> раз, темп медленный, дыхание произвол.
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.	«1» - присесть, ударить мячом о пол, поймать; «2» - и. п.	<b>5-6</b> раз, темп средний
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.	«1-4» - с поворотом вправо ( <i>влево</i> ), прокатить мяч вокруг туловища.	<b>6</b> раз, темп медленный, дыхание произвол.

**III. Игровое упражнение «Пингвины».** *Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу взрослого прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.*

### **Подвижная игра «Стоп».**

Из колонн дети перестраиваются в шеренгу недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала находится водящий. Он громко произносит: *«Быстро шагай, смотри не зевай, стоп!»*. На каждое слово играющие продвигаются шагом вперёд (*ритмичность в соответствии с произнесением текста*). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Кто не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова поворачивается и вновь произносит текст, а дети продолжают движение. Кто из играющих успеет пересечь линию финиша, прежде чем водящий скажет слово «*Стоп!*», становится водящим. *Игра повторяется.*

Ходьба в колонне по одному.

## **КАРТОЧКА №3**

### **СЕНТЯБРЬ комплекс № 3**

#### **I. Игра «Фигуры».**

*Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную . На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.*

#### **II. ОРУ без предметов**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
----------	---------------------------	------------------------------	----------------------------

1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1»- руки за голову, правую ( <i>левую</i> ) ногу назад на носок - <i>вдох</i> ; «2» - и. п.- <i>выдох</i> .	6 раз, темп средний
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон вперёд к правой ( <i>левой</i> ) ноге; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	4-6 раз, темп умеренный дыхание произвольно е.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой.	«1» - поворот вправо ( <i>влево</i> ), правую руку в сторону - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i>	6 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки вдоль туловища.	«1-2» – сесть справа ( <i>слева</i> ) на бедро, руки вперёд – <i>выдох</i> ; «3» - и. п.- <i>вдох</i> .	4-6 раз, темп средний.
5.	<i>И. п.</i> - сидя на полу, руки в упор сзади.	«1» – поднять вперёд – вверх прямые ноги – угол – <i>вдох</i> ; «2» - и. п. – <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный
6.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт «1-8», затем пауза и снова прыжки.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно е.

**III. Игра «У кого мяч».** *Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Взрослый даёт кому-либо мяч (d-6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»- и тот, к кому обращаются, должен выставить вперёд обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берёт мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.*

#### **КАРТОЧКА №4**

##### **СЕНТЯБРЬ комплекс № 4**

**I. Игровое задание «Быстро возьми!»** Дети образуют круг. По сигналу взрослого ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

#### **II. ОРУ с гимнастической палкой.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, палка внизу.	«1» - палка вперёд, правую ( <i>левую</i> ) ногу назад на носок - <i>вдох</i> ; «2» - и.п.- <i>выдох</i> .	6 раз, темп средний

2.	<i>И.п.</i> - основная стойка, палка на груди.	«1» - присесть, палку вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - и.п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, палка внизу.	«1-2» - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; «3-4» - и.п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> - <i>сидя</i> ноги врозь, палка на коленях.	«1» - палку вверх; «2» - наклон вперёд, коснуться носка правой ( <i>левой</i> ) ноги; «3» - выпрямиться, палку вверх; «4» - и.п.	По 3раза, темп умеренный дыхание произвольно е.
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.	«1» -прогнуться, поднять палку вперёд - <i>вдох</i> ; «2» - и.п. – <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп ритмичный
6.	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка внизу.	«1»- прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - и.п.. Прыжки выполняются на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

#### КАРТОЧКА №5

#### ОКТЯБРЬ комплекс № 1

I. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

#### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1»- шаг вперёд, руки за голову. «2» - и. п. То же назад.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> – (координация движения)	«1» - руки к плечам; «2»- руки вверх; «3»- руки к плечам; «4»-и.п.	5-6 раз темп умеренный дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги врозь, руки на поясе.	«1» – наклон вправо ( <i>влево</i> )- <i>выдох</i> ; «2» - и. п. – <i>вдох</i> .	6 раз, темп умеренный
4	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки на пояс.	«1»- отставить ногу вперёд на носок; «2»-поднять её вверх; «3»- поставить на носок; «4»- и.п., то же другой	По 3-4 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно

		ногой.	е.
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1-2» – присесть, руки вперёд – <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
6.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1-2» – поворот туловища вправо ( <i>влево</i> ), коснуться правой рукой пятки левой ноги; «3-4» - и. п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвольно е.
7.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1-4» – прыжки на правой ноге; «5-8» – прыжки на левой ноге; чередовать с небольшой паузой .	По 3раза, темп ритмичн. дыхание произвол.

**III Упражнение на восстановления дыхания «Петух».** *Стойка ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны вдох через нос, затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку».(5-6 раз).*

Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №6

#### **ОКТАБРЬ** комплекс № 2

I. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

#### II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, обруч вниз.	«1» - обруч вперёд; «2»- обруч вверх; «3»- обруч вперёд; «4»- и.п.	4-5 раз, темп ритмичн. дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> -стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.	«1»- поворот туловища вправо ( <i>влево</i> ), обруч вправо, руки прямые; «2»- и.п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> -основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.	«1» - присесть, обруч вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «2»- и.п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний
4.	<i>И.п.</i> -стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - обруч вверх; «2» - наклон вперёд к правой ( <i>левой ноге</i> ); «3»-выпрямиться, обруч вверх; «4»- и.п.	5-6 раз, темп умеренный дыхание произвольно е
5.	<i>И.п.</i> - основная	Прыжки на двух ногах	3 раза, темп

стойка около обруча, руки произвольно.	около руки	вокруг обруча в обе стороны на счёт «1-8», в чередовании с небольшой паузой.	ритмичн. дыхание произвол.
--	------------	--	----------------------------

### **III. П/и «Цветные автомобили»**

Дети размещаются по краю зала, они автомобили. Каждому дают цветной круг – руль (плоский обруч малого диаметра или кружки из картона). Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг этого цвета, разбегаются по залу в любом направлении. Они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета – бегут по залу другие дети и т.д. Педагог может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда выезжают все автомобили. Воспитатель может не поднимать флажки, а просто сказать: «выезжают синие автомобили, красные автомобили возвращаются в гараж» и т.д.

Ходьба в колонне по одному за самым внимательным автомобилем.

#### **КАРТОЧКА №7**

### **ОКТЯБРЬ комплекс № 3**

**I.** Ходьба и бег между предметами змейкой.

**II.** ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу.	«1» – поднять мяч вверх; «2» – шаг вправо ( <i>влево</i> ); «3» – приставить ногу. «4» - и. п.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвольное.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой.	«1-2» – присесть, мяч вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и.п.- <i>вдох</i> .	<b>5-6</b> раз, темп медленный
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.	«1» – мяч вверх, руки прямые; «2» – поворот вправо ( <i>влево</i> ); «3» – выпрямиться, мяч вверх; «4» - и. п.	<b>4-5</b> раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
4.	<i>И. п.</i> - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.	«1-2» – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; «3 – 4» - и. п.	<b>5-6</b> раз, темп медленный, дыхание произвольное.
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу.	«1-2» – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «3 – 4» - и. п.- <i>выдох</i> .	<b>6-8</b> раз, темп средний

**III.** Игровое упражнение «Не попадись».

Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий - ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным из числа ранее пойманных.

Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

## КАРТОЧКА №8

### ОКТАБРЬ комплекс № 4

#### **I. Игровое упражнение «По мостику».**

Из шнуров или реек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. на дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пойти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег в рассыпную.

#### **II. ОРУ без предметов**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – руки в стороны; «2» – сгибая руки к плечам подняться на носки; «3» – опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - и. п	<b>5-6</b> раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – поворот туловища вправо ( <i>влево</i> ), правую руку в сторону - <i>выдох</i> ; «2» - и. п.- <i>вдох</i> .	<b>6</b> раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, руки вверх.	«1-2» – глубоко при-сесть, руки за голову, сводя локти вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	<b>5-6</b> раз; темп медленный
4.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон вправо ( <i>влево</i> ), правую руку вниз, левую вперед; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	<b>4-6</b> раз, темп средний, дыхание произвольное
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вниз.	«1» – прыжком ноги врозь, руки в стороны; «2» – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счёт «1-8».	<b>2</b> раза, темп ритмичн. дыхание произвольное
6.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вниз	«1-2» – руки через стороны вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>выдох</i> .	<b>5-7</b> раз, темп средний

**III.** Ходьба в колонне по одному спиной вперед. Спокойная ходьба.

## КАРТОЧКА №9

### НОЯБРЬ комплекс № 1

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

#### II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.	«1» – флажки вперёд; «2» – флажки вверх; «3» – флажки в стороны; «4» – и.п.	6-7 раз.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди.	«1» – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; «2» - и. п.	6 раз.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.	«1-2» – присесть, флажки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз.
4.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» – флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» – наклон вперёд к левой ( <i>правой</i> ) ноге - <i>выдох</i> ; «3» – выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	4-6 раз
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу	На счёт «1 – 8» прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.	2-3 раза.
6.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.	«1-2» – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; «3-4» - и.п. То же левой ногой.	6-8 раз.

#### III. Ходьба в колонне по одному с упражнением на дыхание «Гармошка»:

*И.П.*- ладони на рёбрах,

«1-2»- полный выдох через неплотно сжатые зубы;

«3-4»- глубокий вдох(задержать дыхание на 1-2 сек;

Повторить 4 раза.

## КАРТОЧКА №10

### НОЯБРЬ комплекс № 2

**I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.****II. ОРУ с гимнастической палкой.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1» - палка вверх - <i>вдох</i> ; «2» - опустить за голову - <i>выдох</i> ; «3» - палку вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п.	6-8 раз
2.	<i>И. п.</i> - ноги врозь, палка внизу.	«1» - поднять палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперёд, руки вперёд - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, палка вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> . То же влево	5-6 раз
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1-2» - присесть, палку вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	6-7 раз
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на лопатках.	«1,3» - поворот туловища вправо (влево); «2,4» - и. п.	6-8 раз
5.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, палка за головой.	«1» - палка вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться палку вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	5-6 раз
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - и. п.; под счёт воспитателя «1-8»	2-3 раза темп средний
7.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1» - правую ногу в сторону на носок, палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз

**III. Игровое упражнение «Фигуры».**

*Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.*

**КАРТОЧКА №11****НОЯБРЬ комплекс № 3****I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.****II. ОРУ с обручем.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни,	«1»- махом обруч вперёд; «2»- обруч назад; «3»-	5-6 раз

	обруч в правой руке.	обруч вперёд; «4»- переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.	
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках.	«1-2»- присесть, обруч вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4»- <i>и. п.</i> - <i>вдох</i> .	5-6 раз
3.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - поднять обруч вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вправо, руки прямые - <i>выдох</i> ; «3» - прямо, обруч вверх - <i>вдох</i> ; «4» - <i>и. п.</i> То же влево.	6-7 раз
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой.	«1-2» -наклониться, коснуться ободом носка правой ноги - <i>выдох</i> ; «3-4» - <i>и. п.</i> – <i>вдох</i> . То же к левой ноге	5-6 раз
5.	<i>И. п.</i> - обруч на полу, основная стойка, руки на поясе.	Прыжки вокруг обруча на счёт «1-8», на счёт «9»- прыгнуть в обруч.	3-4 раза
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками.	«1»- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; «2» - левой ногой; «3» - шаг назад правой ногой; «4» - шаг назад левой ногой.	4-5 раз

### III. П/и «Великаны и гномы».

*Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.*

### КАРТОЧКА №12

#### НОЯБРЬ комплекс № 4

#### I. Игра «Затейник».

*Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:*

Ровным кругом, друг за другом,  
Мы идём за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем... вот так.

*Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.*

#### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки	«1» – руки в стороны; «2» – сгибая руки к плечам подняться на носки;	5-6 раз

	вдоль туловища.	«3» – опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - и. п.	
2.	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	«1» - правую руку к плечу; «2» - левую руку к плечу; «3» - правую руку вниз; «4» - левую руку вниз.	4-5 раз.
2.	И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – присесть, руки вперёд; «3» – встать, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз.
3.	И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; «2» - и. п. То же влево.	6-8 раз.
4.	И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом; «3» – опустить ногу, руки в стороны; «4» - и. п. То же левой ногой.	4-6 раз.

**III. Игра «Удочка».** Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

*Ходьба в колонне по одному.*

#### **КАРТОЧКА №13**

##### **ДЕКАБРЬ комплекс № 1**

**I.** Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя: руки в стороны, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

#### **ЦОРУ с кубиками**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1-2» – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; «3-4» - и. п.	6-7раз, темп
2.	И. п. - стоя, ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон вперёд, положить кубик у носка левой ноги; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.

3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1» – присесть, кубик вперёд переложить в левую руку; «2» – встать, кубик в левой руке.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.	«1» – поворот вправо, положить кубик у носков ног; «2» –выпрямиться, руки на пояс; «3» – поворот вправо, взять кубик; «4» - и. п., переложить кубик в левую руку. То же влево.	По <b>3</b> раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно, кубик на полу.	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счёт «1-8»	<b>2-3</b> раза, темп ритмичн. дыхание произвольно

### **III Игровое упражнение «Великаны и гномы».**

*Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.*

#### **КАРТОЧКА №14**

##### **ДЕКАБРЬ комплекс № 2.**

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

**II ОРУ без предметов.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; «3»- опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - и. п.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - стоя, ноги врозь, руки внизу.	«1» - руки за голову; «2» - поворот вправо; «3» - выпрямиться; «4»- и.п. То же влево.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища	«1» - присесть, руки вперёд, хлопнуть в ладоши - <i>выдох</i> ; «2» - и. п.- <i>вдох</i> .	<b>6-7</b> раз, темп средний
4.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх - <i>выдох</i> ;	<b>6</b> раз, темп средний

		«3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; «2» - и. п.	<b>6-8</b> раз, темп ритмичный, дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### Игровое упражнение на дыхание «Сугробы»:

*Ходьба с высоким подниманием колен или перешагиванием через предметы, произнося «хруп-хруп-хруп» на выдохе, вдох через нос.*

*По команде «вьюга»- приседают и на выдохе произносят: «с-с-с».(2-3 мин.)*

### КАРТОЧКА №15

#### ДЕКАБРЬ комплекс № 3.

**I.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя «Аист!» - остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег враспынную.

#### **II.** ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1- 2» – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» – и. п. – <i>выдох</i> .	<b>6-7</b> раз, темп умеренный
2.	<i>И. п.</i> – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.	«1» - поворот вправо (влево), «2» - ударить мячом о пол, «3» - поймать двумя руками. «4» - и.п.	<b>3-4</b> раза в каждую сторону. темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.	«1» – присесть, уронить мяч, поймать его; «2» - и. п.	<b>6-8</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> – сидя, ноги врозь, мяч внизу.	«1»- поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «2»- наклониться вперёд, коснуться мячом пола – <i>выдох</i> ; «3» – выпрямиться, поднять мяч вверх- <i>вдох</i> ; «4» - и. п.	<b>5- 6</b> раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> – лёжа на спине, мяч за головой, руки прямые.	«1» – поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх, коснуться мячом - <i>выдох</i> ; «2» - и. п.	<b>5-6</b> раз, темп средний

### III. Игровое упражнение «Передай мяч»

Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение – в круг, полукруг, шеренгу).

#### КАРТОЧКА №16

##### ДЕКАБРЬ комплекс № 4.

I. Ходьба в колонне по одному с изменением движения по команде воспитателя, бег врассыпную.

##### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – руки в стороны; «2» – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; «3» – руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп ритмичн. дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – шаг правой ногой вправо - <i>вдох</i> ; «2» – наклон туловища вправо - <i>выдох</i> ; «3» – выпрямиться; «4» - и. п. То же влево	5-6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> – стоя, ноги врозь, руки за головой.	«1» – руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» – наклон вперёд, коснуться пальцами ног - <i>выдох</i> ; «3» – выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	5-6 раз
4.	<i>И. п.</i> – лёжа на спине, руки вдоль туловища	«1-2» – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям – <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> – лёжа на спине, руки вдоль туловища.	Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед ( <i>на счёт «1-8»</i> ), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.	3 раза, темп ритмичн.

### III. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).

#### Игра «Угадай кто позвал».

Дети идут по кругу, произносят слова:

Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг.

(*Поворачиваются спинами в круг*)

А как скажем: «Скок-скок!»

(*Произносит тот ребёнок, на которого укажет взрослый*)

Угадай чей голосок.

#### КАРТОЧКА №17

## ЯНВАРЬ комплекс № 1.

I. Ходьба в колонне по одному, по мостику (*доска или дорожка из шнуров*); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной—другое.

### II. ОРУ с палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу, хват шире плеч.	«1» - палку вверх, потянуться; «2» —сгибая руки, палку положить на лопатки; «3» - палку вверх; «4» —палку вниз, вернуться в и.п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, палка на груди	«1-2» - присесть, палку вынести вперёд - <u>выдох</u> ; «3 – 4» - и. п. – <u>вдох</u> .	6-7 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка на груди.	«1» - шаг вправо, палку вверх; «2» - наклон вправо; «3»- выпрямиться, палку вверх; «4» - и.п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, палка на груди.	«1» - палку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклон вперёд, коснуться палкой носка правой ноги - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, палку вверх - <u>вдох</u> ; «4» - и. п. – <u>выдох</u> .	6 - 8 раз, темп умеренный
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка на плечах.	«1» - прыжком ноги врозь; «2» - прыжком ноги вместе. На счёт «1-8».	2-3 раза, темп средний, дыхание произвол.

### III. Игровое упражнение «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «**Великаны!**» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «**Гномы!**» ходьба в полуприседе.

### КАРТОЧКА №18

## ЯНВАРЬ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

### II. ОРУ с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
---	--------------------	-----------------------	---------------------

			<b>ний</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - мяч на грудь; «2» - мяч вверх, руки прямые; «3» - мяч на грудь; «4» - и.п.	<b>6-8</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>2.</b>	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч на груди.	«1-3» - наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой; «4» - и.п.	<b>5-6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> -стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.	«1-2» - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; «3-4» - и.п. То же влево	<b>4-6</b> раз, темп медленный, дыхание произвол.
<b>4.</b>	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1» - присесть, мяч вынести вперёд – <u>выдох</u> ; «2» - и.п. – <u>вдох</u> .	<b>5-6</b> раз, темп средний.
<b>5.</b>	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется произвольно.	Дыхание произвольно е.
<b>6.</b>	<i>И.п.</i> – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища.	Пряжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно. На счёт «1-10».	<b>2</b> раза, темп средний, дыхание произвол.

### III. Игра «Эхо».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

### КАРТОЧКА №19

#### ЯНВАРЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

#### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
<b>1.</b>	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - шаг правой ногой вправо, руки за голову; «2» - приставить ногу, и.п. То же влево.	<b>6-8</b> раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
	<i>И.п.</i> – стойка ноги	«1-3» - пружинистые	<b>6-7</b> раз, темп

2.	на ширине ступни, руки на поясе.	приседания, руки вперёд; «4» - и.п.	средний, дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	«1» - согнуть руки перед грудью; «2» - поворот, руки в стороны; «3» - выпрямиться, руки перед грудью; «4» - и.п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - руки в стороны; «2» - мах правой ногой вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; «3» - опустить ногу, руки в стороны; «4» - и.п. То же левой ногой.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки на поясе.	«1» - шаг вправо; «2» - наклон вправо; «3» - выпрямиться; «4» - и.п. То же влево.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
6.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-8» - прыжки на правой ноге; «9-10» - пауза; То же на левой ноге.	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

### III. Игровое упражнение «Мяч водящему».

*дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно подбрасывает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.*

### КАРТОЧКА №20

#### **ЯНВАРЬ комплекс №4.**

I. . Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; лёгкий бег – руки в стороны, как птицы.

#### **II. ОРУ с короткой скакалкой**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.	«1-2» - поднимаясь на носки, скакалку вверх – <u>вдох</u> ; «3-4» - и.п. – <u>выдох</u> .	6-8 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - шаг вправо, скакалку вверх; «2» - наклон вправо; «3» - выпрямиться,	6-8 раз, темп умеренный, дыхание

		скакалку вверх; «4» - и.п.	произвол.
3.	<i>И.п.</i> – основная стойка, скакалка внизу.	«1-2» - присесть, скакалку вперёд - <u>выдох</u> ; «3-4» - и.п. – <u>вдох</u> .	5-7 раз, темп медленный
4.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах.	«1» - поворот туловища вправо (влево) - <u>выдох</u> ; «2» - и.п. – <u>вдох</u> .	6 раз, темп средний
5.	<i>И.п.</i> – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу.	Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперёд в чередовании с небольшой паузой ( <i>или через скакалку, лежащую на полу.</i> )	2-3 серии подхода, темп ритмичн. дыхание произвол.

### III. П/и «Великаны и гномы».

*Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.*

### КАРТОЧКА №21

#### ФЕВРАЛЬ комплекс №1.

I. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

#### II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка (о.с.)внутри обруча, руки вдоль туловища.	«1» - присесть; «2» - взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; «3» -присесть, положить обруч; «4» -встать, и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.	«1»- поворот туловища вправо; «2» - и. п. То же влево.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> -основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.	«1-2» -опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; «3-4» —и. п. То же левой ногой	6-7 раз темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди.	«1-2» - присесть, обруч вперёд, руки прямые - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п.- <u>вдох</u>	6-7 раз, темп медленный

5.	<i>И. п.</i> -основная стойка в обруче, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-7», на счёт «8» - прыжок из обруча.	2-3 раза
----	--	---	----------

**III. Игровое упражнение «Великаны и гномы».** Ходьба в колонне по одному, на сигнал «**Великаны!**» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «**Гномы!**» ходьба в полуприседе.

#### КАРТОЧКА №22

##### ФЕВРАЛЬ комплекс №2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

#### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки внизу.	«1-2» -отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. – <u>выдох</u> . То же левой ногой	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки на поясе.	«1-2» - присесть медленным движением, спину и голову держать прямо - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>вдох</u> .	6-7 раз, темп медленный
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.	«1»-руки в стороны - <u>вдох</u> ; «2» -наклон вперёд к правой (левой) ноге - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» - и. п. – <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп средний
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1»-мах правой ногой вперёд; «2» - мах правой ногой назад; «3» - мах .правой ногой вперёд; «4» - и. п. То же левой ногой	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.

#### Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

**III.** Ходьба в колонне по одному.

## КАРТОЧКА №23

### ФЕВРАЛЬ комплекс №3.

I. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

### II.ОРУ с большой веревкой

Верёвка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – основная стойка лицом в круг, верёвка хватом сверху обеими руками.	«1» - верёвку вверх, правую ногу отставить назад на носок - <i>вдох</i> ; «2» - и. п.- <i>выдох</i> . То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, верёвка в обеих руках внизу.	«1»- верёвку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вниз, коснуться пола (по возможности) - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, поднять веревку вверх <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	4-6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> – основная стойка, верёвка хватом обеими руками сверху у груди.	«1-2» - присесть, верёвку вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и.п.- <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп медленный
4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, верёвка внизу хватом сверху.	«1» - поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; «2» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стоя боком к верёвке, лежащей на полу.	На счёт «1-8» прыжки на двух ногах через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд, небольшая пауза и повторение прыжков.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

### III. Игра «Угадай, кто позвал».

Дети идут по кругу, произносят слова:

Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг.

(*Поворачиваются спинами в круг*)

А как скажем: «Скок-скок!»

(*Произносит тот ребёнок, на которого укажет взрослый*)

Угадай чей голосок.

## КАРТОЧКА №24

### ФЕВРАЛЬ комплекс №4.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную.

### Ц.ОРУ с мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.	Броски и ловля мяча вверх (невысоко).	Темп произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой.	«1» - поворот туловища вправо; «2» - бросить мяч о пол; «3» - поймать его. То же с поворотом влево	По 3-4 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу.	Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево	По 3 раза в каждую сторону, темп и дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой.	«1-2» - поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	6-7 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые.	«1-2» - повернуться на живот, мяч в обеих руках; «3-4» - повернуться обратно на спину, и.п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч внизу.	«1-2» - правую ногу назад на носок, мяч вверх; «3-4» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

### III. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

### КАРТОЧКА №25

#### МАРТ комплекс №1.

#### I. П/и «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

#### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями к низу.	«1-3» - три рывка руками в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.

2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.	«1» - наклон туловища вправо (влево); «2» - и. п.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.	«1-2» - поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; «3 – 4» - и. п.	<b>5-6</b> раз, темп умеренный дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища	«1»-поднять правую ногу вперёд-вверх; «2» - одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; «3» - левую ногу вниз, правую вверх; «4» - опустить правую ногу.	<b>2-3</b> раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны- <u>вдох</u> ; «2» - наклониться вперёд, коснуться руками носков правой (левой) ноги - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» - и. п. - <u>выдох</u> .	<b>6</b> раз, темп средний
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-2» -поднимаясь на носки, руки через стороны вверх- <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>выдох</u> .	<b>6-7</b> раз, темп средний

**III. Игра «Не попадись!»** Игроки располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий - ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным из числа ранее пойманных.

#### КАРТОЧКА №26

#### МАРТ комплекс №2.

**I. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.**

#### **II. ОРУ с обручем.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч внизу.	«1» - обруч вверх, правую ногу назад на носок - <u>вдох</u> ; «2» - и. п. - <u>выдох</u> . То же левой ногой.	<b>6-8</b> раз, темп средний
	<i>И. п.</i> - стойка ноги	«1-2» -присесть, обруч	<b>5-7</b> раз, темп

2.	на ширине ступни, обруч внизу.	вынести вперёд - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>вдох</u> .	медленно.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.	«1» - обруч вверх; «2» - шаг вправо с наклоном вправо; «3» - приставить ногу, обруч вверх; «4» - и. п. То же влево	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху.	«1-2» - опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; «3-4» - и. п. То же левой ногой.	6-8 раз, темп умеренно, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков.	«1» - поворот туловища вправо (влево); «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - стоя боком к обручу, руки произвольно.	Прыжки вокруг обруча в обе стороны (серия прыжков на счёт «1-6».)	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №27

#### МАРТ комплекс №3.

I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег враспынную.

#### II. ОРУ со скакалкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.	«1» - правую ногу на зад на носок, скакал ку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - и. п. - <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклон вправо (влево) - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться; «4» - и. п. - <u>выдох</u> .	6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, скакалку на грудь.	«1» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклониться вперёд, коснуться скакалкой носков ног - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, скакалку вверх - <u>вдох</u> ;	6 раз, темп умеренно.

		«4» - и. п. - <u>выдох</u> .	
4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.	«1-2» - сесть справа на бедро, скакалку вперёд; «3-4» - и. п. То же влево.	4-6 раз, темп медленно. дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.	«1» - прогнуться, скакалку вперёд- <u>вдох</u> ; «2» - и. п. - <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп медленн.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперёд.	темп индивидуальный (30 сек.)

### III. Игровое упражнение «Эхо».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

#### КАРТОЧКА №28

#### МАРТ комплекс №4.

I. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

#### II. ОРУ с кеглями.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1»-кегли в стороны; «2» - кегли вверх; «3»-кегли в стороны; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, кегли внизу	«1»-кегли в стороны- <u>вдох</u> ; «2» - наклон вперёд к правой ноге, поста вить кегли у носка - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки на пояс - <u>вдох</u> ; «4» - наклониться, взять кегли, вернуться в и. п. — <u>выдох</u> . То же к левой ноге	4-6 раз, темп умеренно.
3.	<i>И. п.</i> - стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.	«1» - поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; «2» -поворот влево, поста вить кеглю у пятки левой ноги; «3»-поворот вправо, взять кеглю; «4» - поворот влево, взять кеглю.	4-6 раз, темп умеренно. дыхание произвол.
	<i>И. п.</i> - сидя ноги	«1-2»-наклон вперёд,	6 раз, темп

4.	врозь, кегли у груди.	коснуться кеглями пола между носков ног - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>вдох</u> .	медленно.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1»-присесть, кегли вынести вперёд - <u>выдох</u> ; «2»-и. п. - <u>вдох</u> .	6-7 раз, темп средний
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли на полу.	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны.	2-3 раза, темп ритмичн.

**II. Ходьба в колонне по одному.**

**КАРТОЧКА №29**

**АПРЕЛЬ комплекс №1.**

**I. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.**

**II. ОРУ без предметов.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх- <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.	«1-2» - присесть медленным движением, руки в стороны; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медлен., дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.	«1»-руки в стороны- <u>вдох</u> ; «2» - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны- <u>вдох</u> ; «4» - и. п. – <u>выдох</u> . То же к левой ноге.	6 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.	«1» -поднять правую ногу назад-вверх; «2» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, руки на поясе.	«1»-поворот вправо, правую руку вправо; «2» - и. п. То же влево.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - прыжком ноги врозь, руки в стороны; «2» - прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт «1-	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание

		8».	произвол.
--	--	-----	-----------

III. Ходьба в колонне по одному.

### КАРТОЧКА №30

#### АПРЕЛЬ комплекс №2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

#### II.ОРУ с палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1»-поднять палку на грудь; «2» - палку вверх; «3» - палку на грудь; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка внизу.	«1» - палку вверх; «2» - наклон к правой ноге; «3» - выпрямиться, палку вверх; «4» - и. п. То же к левой ноге.	6 раз, темп умерен., дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка на плечах	«1-2» - присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; «3-4» - и. п.	5-7 раз, темп медлен., дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.	«1» - прогнуться, палку вперёд-вверх; «2» - вернуться в и. п.	5-7 раз, темп умерен., дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт «1-8».	2 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

### КАРТОЧКА №31

#### АПРЕЛЬ комплекс №3.

I. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

#### II.ОРУ на гимнастической скамейке.

№	Исходное	Выполнение	Кол - во
---	----------	------------	----------

	положение	упражнения	повторен- ный
1.	<i>И. п.</i> - сидя верхом на скамейке, руки на поясе.	«1» -руки в стороны; «2» - руки за голову; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - сидя на скамейке верхом, руки на поясе.	«1» -руки в стороны; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» -вернуться в и.п.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.	«1-2» поднять прямые ноги вверх ; «3-4»- и.п.	<b>6-7</b> раз, темп медлен., дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.	«1»-шаг правой ногой на скамейку; «2» - шаг левой ногой на скамейку; «3» - шаг правой ногой со скамейки; «4» - то же левой. Поворот кругом.	<b>3-4</b> раза, темп умерен., дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стоя боком к скамейке, руки произвольно.	На счёт «1-8» прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.	<b>2-3</b> раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

**III.** Ходьба в колонне по одному между скамейками.

### КАРТОЧКА №32

#### АПРЕЛЬ комплекс №4.

**I.** **Игра** **«Эхо».**  
*Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».*

#### **II.** ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторен- ный
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - шаг правой ногой вправо, руки в стороны; «2» - и. п. То же левой ногой.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	«1-3» - пружинистые приседания, руки вперёд; «4» - и. п.	<b>5-7</b> раз, темп средний,

			дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.	«1» - руки согнуть перед грудью; «2» - поворот вправо, руки развести в стороны; «3» -руки перед грудью; «4» -и. п. То же в левую сторону.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - ноги параллельно, руки вдоль туловища.	«1» -руки в стороны; «2» — согнуть правую ногу, положить на колено; «3» -опустить ногу, руки в стороны; «4» -и. п. То же левой ногой.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1-2» -с поворотом вправо сесть на правое бедро; «3-4» - и. п. То же влево.	По 3 раза, темп медлен., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	Прыжки на правой и левой ноге на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №33

#### МАЙ комплекс №1.

I. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя - руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

#### II.ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в правой руке внизу.	«1» - руки в стороны; «2» -руки вверх, переложить мяч в другую руку; «3» - руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги врозь, мяч в правой руке.	«1»- наклон к правой ноге; «2-3» - покатыть мяч от правой ноги к левой и обратно; «4» - вернуться в и. п. То же к левой ноге.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, мяч в обеих руках.	«1-2» - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом	4-6 раз, темп умеренный

		пола; «3-4»-вернуться в и. п. То же влево.	дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.	«1-2» - поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; «3-4»- вернуться в и. п.	5-7 раз, темп медленный дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.	«1-2» - поднять вперёд прямые руки и правую ногу, коснуться её мячом; «3-4»- вернуться в и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп умеренный дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.	Ударить мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками.	Темп и дыхание произвольны е.

**III. Игра «Удочка».** Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

#### **КАРТОЧКА №34**

### **МАЙ комплекс №2.**

**I. Игра «Догони свою пару»** (перебежки на другую сторону площадки).

#### **II. ОРУ без предметов.**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; «3-4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп медленный дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.	«1»- руки в стороны; «2»- наклон вправо, руки вверх; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1» - поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; «2»- вернуться в и. п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.

4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.	«1-2» - выпрямить колени, принять положение упора согнувшись; «3-4» - вернуться в и. п.	<b>5-6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты перед грудью.	«1-2» - прогнуться, руки вынести вперёд; «3-4»- вернуться в и. п.	<b>6-7</b> раз, темп медленный дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №35

#### МАЙ комплекс №3.

I. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

#### II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2» – вверх; «3»-флажки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	<b>6-7</b> раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»- шаг вправо, флажки в стороны; «2» – наклон вперёд, скрестить флажки; «3» – выпрямиться, флажки в стороны; «4»- вернуться в и. п. То же влево.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки у плеч.	«1 -2» – присед, флажки вперёд; «3-4»- вернуться в и. п.	<b>5-7</b> раз, темп умеренно. дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2»- поднять правую ногу, коснуться палочками колен; «3»- опустить ногу, флажки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.

5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»- прыжком ноги врозь; «2»- прыжком в и. п. Выполняется на счёт «1-8».	<b>2-3</b> раза, темп ритмичн., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»- правую ногу назад на носок, флажки вверх; «2»- вернуться в и. п. То же левой ногой.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №36

#### МАЙ комплекс №4.

I. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

#### II. ОРУ с кольцом (кольцеброс)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.	«1-2» - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; «3-4»- вернуться в и. п.	<b>5-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи.	«1» - присесть, кольцо вверх; «2» - вернуться в и. п.	<b>5-6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу.	«1» - руки в стороны; «2» - руки вверх, переложить кольцо в другую руку; «3» - руки в стороны; «4» - вернуться в и. п. То же другой рукой.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу.	«1» - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; «2» - опустить ногу, вернуться в и. п. То же правой ногой.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание.
5.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине плеч,	«1» - прямые руки вперед - <i>вдох</i> ;	<b>5-6</b> раз, темп

	кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи.	«2» - наклониться, коснуться кольцом пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, кольцо вперёд - <i>вдох</i> ; «4» - вернуться в и. п. - <i>выдох</i> .	средний.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе.	«1» - правую ногу в сторону; «2» - приставить левую ногу; «3» — левую ногу в сторону; «4» - приставить правую ногу.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

**III. Игра «Фигуры».** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры  
**КАРТОЧКА №37**

### ИЮНЬ комплекс №1.

#### I. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Дети стоят в колонне по одному. Взрослый объясняет задание: по сигналу «**Врассыпную разойдись!**»- разойтись по всему залу; по сигналу «**В колонну по одному становись!**» - быстро встать на своё место в колонне. Взрослый даёт оценку и указывает на ошибки, допущенные в игре, чтобы при повторном проведении игры построение прошло быстрее.

#### II. ОРУ с кеглями

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1» - кегли в стороны; «2» - кегли вверх; «3» - кегли в стороны; 4 - вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - ноги врозь, кегли у груди.	«1» - кегли в стороны; «2» - наклон вперёд, коснуться кеглями пола; «3» - выпрямиться, кегли в стороны; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - стоя на коленях, кегли у плеч.	«1-2» - поворот вправо, коснуться пола кеглей у пятки правой ноги; «3-4» - выпрямиться, и.п.. То же влево.	6 раз, темп медленный, дыхание произволь.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1-2» - присесть, кегли вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп умеренный
	<i>И. п.</i> - сидя ноги	«1-2» - наклониться,	5-6 раз,

5.	врозь, кегли у груди.	коснуться кеглями пола между носков ног; «3-4» - и. п.	темп медленный дыхание произволь.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе, кегли на полу	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону ( <i>на счёт «1-8»</i> ).	3-4 раза, темп средний, дыхание произволь.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №38

#### ИЮНЬ комплекс №2.

I. Ходьба и бег по кругу. По сигналу - изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег враспынную с остановкой на сигнал.

### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1»- руки в стороны; «2»- руки за голову; «3»- руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произволь.
2.	<i>И. п.</i> - стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу.	«1»- руки в стороны; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произволь
3.	<i>И. п.</i> - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.	«1»-руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперёд, коснуться пола между пятками ног - <i>выдох</i> ; «3»-выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4»- и. п. - <i>выдох</i> .	5-7 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе	«1» - правую ногу в сторону, руки в стороны; «2»- вернуться в и. п. То же левой ногой	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол.	«1»- поднять вверх правую прямую ногу; «2»- опустить ногу, вернуться в и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
6.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, прямые руки вытянуты	«1»- прогнуться, руки вперёд – вверх - <i>вдох</i> ; «2»- и. п. - <i>выдох</i> .	6-7 раз, темп медленный

	вперёд.	
--	---------	--

### Ш. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

#### КАРТОЧКА №39

### ИЮНЬ комплекс №3.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками - змейкой. Ходьба и бег врассыпную.

### II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики в обеих руках внизу.	«1»- кубики в стороны. «2»- кубики вверх, ударить ими один о другой; «3»- кубики в стороны; «4»- вернуться в и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, кубики внизу.	«1»- поворот вправо (влево), руки в стороны; «2»- вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики у плеч.	«1-2» - наклониться вперёд, положить кубики на пол (подальше); «3-4» - наклониться, взять кубики, вернуться в и. п.	5-7 раз, темп медленный, дыхание произвол
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики у плеч.	«1»- присесть, кубики вынести вперёд – <i>выдох</i> ; «2»- и. п – <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп средний, дыхание произвол
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.	«1-2» - поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп медленный, дыхание произвол
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой( <i>на счёт «1-8»</i> ). .	3-4 раза, темп средний, дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

**КАРТОЧКА №40****ИЮНЬ комплекс №4.**

**I. Ходьба в колонне, на сигнал взрослого: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врасыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.**

**II. ОРУ с обручем.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, обруч внизу хватом с боков.	«1» - обруч вперёд – <i>вдох</i> ; «2» - и.п. – <i>выдох</i> .	<b>5-7 раз</b> , темп средний.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - поднять обруч вертикально - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться, коснуться ободом пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, обруч вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и.п. – <i>выдох</i> .	<b>5-7 раз</b> , темп средний.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди.	«1» - присесть, обруч вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - и.п. – <i>вдох</i> .	<b>5-7 раз</b> , темп средний.
4.	<i>И.п.</i> – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу.	«1-2» - опираясь на обруч, отвести назад – вверх правую ногу; «3-4» - и.п.	<b>5-7 раз</b> , темп умеренный дыхание произвольно
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка, обруч на полу.	Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки ( <i>на счёт «1-6»</i> ). .	<b>3-4 раза</b> , темп средний, дыхание произвольно

**III. П/и «Мышеловка».**

*Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:*

*«Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, Вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас».*

*Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку, и вы бегает из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями..*

**КАРТОЧКА №41**

## ИЮЛЬ комплекс №1.

**I.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону так же в движении; ходьба и бег врассыпную.

### **II.** ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о. с., мяч в обеих руках внизу.	«1» - шаг вправо, мяч вверх; «2» - приставить левую ногу; «3» - шаг влево; «4» - и. п.	<b>6-8</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч на груди.	«1» - мяч вверх; «2-3» - наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; «4» - и. п.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди.	«1-2» - присесть, мяч вперед, руки прямые - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	<b>6-7</b> раз, темп медленный
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.	«1-2» - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его. Повторить упражнение.	<b>5-7</b> раз, темп средний.
5.	<i>И. п.</i> - о. с., мяч внизу.	«1-2» - поднимаясь на носки, мяч вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п.	<b>5-7</b> раз, темп умеренный

### **III.** Игра «Цветные автомобили»

*Дети размещаются по краю зала, они автомобили. Каждому дают цветной круг – руль (плоский обруч малого диаметра или кружочки из картона). Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг этого цвета, разбегаются по залу в любом направлении. Они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета – бегут по залу другие дети и т.д. Педагог может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда выезжают все автомобили. Воспитатель может не поднимать флажки, а просто сказать: «выезжают синие автомобили, красные автомобили возвращаются в гараж» и т.д.*

Ходьба по кругу — автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль».

## **КАРТОЧКА №42**

### ИЮЛЬ комплекс 2.

**I.** Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

### **II.** ОРУ со скакалкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., скакалка сложена вдвое внизу.	«1-2» - выпад вправо, скакалку вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>выдох</i> . То же влево.	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., скакалка внизу.	«1-2» - присесть, скакалку вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп медленный
3.	<i>И. п.</i> - стойка нога врозь, скакалка на груди.	«1» - скакалку вверх; «2» - наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; «3» - выпрямиться, скакалку вверх; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольно
4.	<i>И. п.</i> - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.	«1» - прогнуться, скакалку вперед; «2» - и. п.	6-7 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - о. с., скакалка внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, скакалку вверх; «2» - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III. Игра «Сиди, сиди, Яша».

*Дети образуют круг.*

*В центре круга ребёнок с завязанными глазами. Остальные играющие, взявшись за руки, идут по кругу и произносят:*

**Сиди, сиди, Яша,**

**Под ореховым кустом.**

**Грызи, грызи, Яша,**

**Орешки калёные**

**Милому дарёные.**

*Дети останавливаются и хлопают в ладоши:*

**Чок, чок, пяточок,**

**Вставай, Яша – мужичок.**

*Ребёнок – водящий встает и медленно кружится внутри круга.*

**Где твой друг,**

**Во что он одет,**

**Как его зовут**

**И откуда привезут?**

*С последними словами «Яша» идёт к детям, выбирает любого ребёнка, ощупывает его и пытается угадать, кого он нашёл, описать его одежду и назвать по имени.*

### КАРТОЧКА №43

#### ИЮЛЬ комплекс №3.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).

## II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	<i>И. п.</i> - о. с., руки вдоль туловища.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки через стороны за голову - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный
2.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п. То же к левой ноге.	По 6 раз, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1-2» - поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; «3-4» - и. п. То же влево	По 5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1-2» - сесть справа на бедро, руки вперед; «3-4» - и. п. То же влево.	По 4-6 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> – о. с., руки вдоль туловища.	На счёт «1-8» прыжки на правой ноге; на счёт «1-8» прыжки на левой ноге.	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

## III. Игра малой подвижности «Горячие руки».

*Дети образуют круг. Водящий встаёт в центре круга. Стоящие вокруг него играющие поднимают руки до уровня пояса и держат их ладонями вверх.*

*Водящий стремится осалить кого-нибудь по ладони. Играющие, спасаясь, быстро опускают руки. Тот, кого водящий осалит, становится водящим.*

*Если играющих много, водящими могут быть два, три человека. Играющие могут и не убирать руки, а поворачивать их ладонями вниз.*

*Игра проходит живее, когда водящий пытается быстро перемещаться по кругу в разных направлениях.*

## КАРТОЧКА №44

### ИЮЛЬ комплекс №4.

**I.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

## II. ОРУ с палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
---	--------------------	-----------------------	----------------------

1.	<i>И. п.</i> - о. с., палка внизу.	«1» - палку вверх; «2» - опустить палку за голову на плечи; «3» - палку вверх; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка внизу.	«1» - палку вверх; «2» - наклон вперед, пал ку вперед; «3» - выпрямиться, пал ку вверх; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольно
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на лопатках.	«1» - поворот туловища вправо (влево); «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно
4.	<i>И. п.</i> - о. с., палку на грудь.	«1-2» - присесть, палку вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> - о. с., палка внизу.	«1» - правую ногу в сторо- ну на носок, палку вперед; «2» - и. п. То же влево.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольн.

### III. Игровое упражнение «Золотые ворота»

*Назначаются двое ведущих. Они встают, взявшись за руки, и поднимают их вверх, показывая ворота. Все остальные участники проходят через ворота, приговаривая:*

*Золотые ворота*

*Пропускают не всегда.*

*Первый раз прощается,*

*Второй раз – запрещается,*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас.*

*Ведущие опускают руки по окончании стиха. Перед кем закрылись ворота, тот участник встает вместе с ведущими, поднимают руки.*

*Игра продолжается до тех пор, пока все участники не превратятся в ворота.*

Ходьба в колонне по одному.

### КАРТОЧКА №45

#### АВГУСТ комплекс № 1.

I. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахиная руками, как крылышками — бабочки.

#### II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
---	--------------------	-----------------------	---------------------

1.	<i>И. п.</i> - о. с., руки внизу, обруч в правой руке.	«1» - махом руки вперед, переложить обруч в левую руку; «2» - опустить руки; «3» - махом руки вперед, переложить обруч в правую руку; «4» - и. п.	<b>4-6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков.	«1» - поднять обруч вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, обруч вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	<b>6</b> раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> – о.с., обруч хватом сверху перед ногами.	«1» - шаг правой ногой в обруч; «2» - шаг левой ногой в обруч; «3» - шаг правой ногой назад из обруча; «4» - шаг левой ногой из обруча.	<b>6-8</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков.	«1» - поворот вправо, руки прямые; «2» - и.п.. То же влево.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - о. с., обруч у груди.	«1» - присесть, обруч вперед - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	<b>5-7</b> раз, темп средний
6.	<i>И. п.</i> - о.с. перед обручем, руки вдоль туловища.	Прыжки вокруг обруча в обе стороны на счёт «1-8».	<b>2-3</b> раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Упражнение на восстановление дыхания « На турнике».

Стоя, ноги вместе, обруч (гимнастическую палку) держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

#### КАРТОЧКА №46

### АВГУСТ комплекс № 2.

I. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

### II. ОРУ с мячом малого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
	<i>И. п.</i> - ноги	Броски мяча вверх	Темп и дыхание

1.	слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу.	(невысоко) и ловля его двумя руками.	произвольные.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., мяч в правой руке.	«1» - согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; «2» - опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой.	6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же слева.	Темп и дыхание произвольные
4.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.	Присесть, одновременно ударя мячом о пол, и поймать мяч	Темп и дыхание произвольное
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги расставлены, мяч в правой руке.	Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).	Темп и дыхание произвольное

### III. Игра «Хлопки».

*Дети свободно двигаются по залу (площадке).*

*На один хлопок водящего они должны подпрыгнуть, на два хлопка – присесть, на три- встать с поднятыми вверх руками (или любые другие варианты движений)*

*Все дети изображают какое – нибудь действие, например, играют на гармошке, скачут на лошадках и т.д. Водящий отгадывает изображаемое действие. Если водящий не отгадал, то он проигрывает. Дети говорят ему, что они делали, и придумывают новое действие. Водящий отгадывает снова.*

*Затем выбирается водящий, игра повторяется.*

### КАРТОЧКА №47

#### АВГУСТ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег в рассыпную.

#### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам.	«1-4» - вращение рук вперед; «5-8» - вращение рук назад.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

2.	<i>И. п.</i> - о. с., руки за головой.	«1-2» - присесть, руки поднять вверх - <i>выдох</i> ; «3- 4» - и. п. – <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, руки вдоль туловища.	«1»-мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; «2» - вернуться в и. п. То же левой ногой	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - о. с., руки вдоль туловища.	«1» - шаг правой (левой) ногой, руки в стороны; «2» - наклон вправо, руки за голову; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1-2» - наклон вперед, руками скользить до нос ков ног; «3-4» - и. п.	5-7 раз, темп медленный дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - о. с., руки на поясе.	«1-3» -прыжки на месте; «4» - прыжок с оборотом на 180°.	5-7 раз, темп ритмичный дыхание произвол.

### III. Упражнение на восстановление дыхания «Подуем на плечо.»

*И.п.:* стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы «трубочкой», подуть на плечо. Голова вправо – выдох «трубочкой». Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху, и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза. Подуем на плечо, подуем на другое, Нам солнце горячо пекло дневной порою. Подуем и на грудь мы, и грудь свою остудим. Подуем мы на облака и остановимся пока. Потом повторим всё опять – раз, два, три, четыре, пять.

**Ходьба в колонне по одному.**

## КАРТОЧКА №48

### АВГУСТ комплекс №4.

I. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.

### II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о.с., флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2» - флажки вверх, скрестить; «3» - флажки в стороны; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
	<i>И. п.</i> - о.с., флажки	«1-2» - присесть, флажки	5-6 раз,

2.	внизу.	вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	темп умеренный
3.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, флажки у плеч.	«1» - поворот вправо (влево), флажок в сторону; «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, флажки за спиной.	«1» - флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперед, скрестить флажки перед собой - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	5-7 раз, темп средний.
5.	<i>И. п.</i> - о.с., флажки внизу.	На счет «1-8» прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет «1-8» прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.	3 раза, темп ритмичный дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - о.с., флажки внизу.	«1» - правую ногу назад на носок, флажки в стороны; «2» - и. п. То же левой ногой.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

### III. Малоподвижная игра «Всё наоборот».

*Дети стоят лицом к взрослому.*

*Педагог ритмично меняет положение рук, а дети выполняют те же движения, только наоборот:*

*руки назад - руки вперёд;*

*руки вверх – руки вниз (вдоль туловища);*

*руки вперёд (вытянуть) – руки назад (отвести);*

*руки опустить вдоль тела – поднять вверх;*

*руки отвести назад – вытянуть вперёд;*

*правая рука вверх, левая вниз – правая вниз, левая вверх.*

**Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.**

**Утренняя гимнастика для детей 6-7 лет.**

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой, боковым галопом (*правое, левое плечо вперёд*), ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.

### II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки согнуты к плечам.	«1-4»-круговые движения руками вперёд; «5-8»-то же назад	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, руки	«1» - шаг вправо; «2» - наклониться вправо; «3» -	6 раз, темп средний,

	за головой.	выпрямиться; «4» -и. п. То же влево.	дыхание произвольно
3.	<i>И.п.</i> -стойка ноги врозь руки на поясе.	«1» -руки в стороны «2» - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» -и. п. То же к левой ноге.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное .
4.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, руки прямые за головой.	«1-2» -поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; «3-4» -и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное .
5.	<i>И.п.</i> - сед на пятках (голену и носки опираются о пол, носки повёрнуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище верт.).	«1» - сесть на правое бедро, руки отвести в противоположную сторону; «2,4» - и.п. «3» - сесть на левое бедро, руки отвести в противоположную сторону.	По 4 раза, темп средний, дыхание произвольное .
6.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны.	«1»-прыжком ноги врозь, хлопок над головой; «2»-и. п.; серия прыжков на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное .

### III. Подвижная игра «Передай мяч».

Дети распределяются на две колонны. По сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в разной колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой; справа и слева; внизу между ног; в положении сидя на полу и на скамейке.

**Ходьба в колонне по одному.**

## КАРТОЧКА №9

### **НОЯБРЬ** комплекс № 1

I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал **«Бабочки!»** остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал **«Лягушки!»** остановиться и присесть, руки положить на колени.

### II. ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки	«1»-руки в стороны; «2»-поднять флажки вверх, скрестить; «3»-руки в стороны; «4»-и. п.	6-8 раз, темп ритмичный, дыхание

	внизу.		произвольн.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1»-флажки вверх - <i>вдох</i> ; «2»-присесть, флажки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3»-встать, флажки вверх - <i>вдох</i> ; «4»-и.п.- <i>выдох</i> .	6 раз, темп умеренный
3.	<i>И.п.</i> - сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.	«1»-флажки в стороны – <i>вдох</i> ; «2»-наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног- <i>выдох</i> ; «3»-выпрямиться, флажки в стороны – <i>вдох</i> ; «4»-и.п.- <i>выдох</i> .	6 раз, темп умеренный
4.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.	«1»-поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; «2»-и. п.	6-8 раз, темп умеренный дыхание произвольн
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу.	«1»-прыжком ноги врозь, флажки в стороны; «2»-и. п. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный произвольно

### I. Игра «Удочка»

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком.. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.

Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (*помахивая*).

### КАРТОЧКА № 10

#### НОЯБРЬ комплекс № 2

I. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя

#### II. ОРУ на гимнастической скамейке

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	<i>И.п.</i> - сидя на скамейке	«1»- руки в стороны; «2»-руки за голову; «3»-руки	8 раз, темп ритмичный

	верхом, руки на поясе.	в стороны; «4»-и. п.	дыхание произвольно
2.	<i>И.п.</i> - сидя на скамейке верхом, руки на поясе.	«1» -руки в стороны; «2» - наклониться вправо (влево), коснуться пола; «3» -выпрямиться, руки в стороны; «4» -и. п.	<b>6-8</b> раз, темп медленный дыхание произвольн
3.	<i>И.п.</i> - сидя верхом, руки за головой.	«1»-поворот вправо, руку в сторону; «2»-выпрямиться в исходное положение. То же влево	<b>6</b> раз, темп средний дыхание произвольн
4.	<i>И.п.</i> - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.	«1»-шаг правой ногой на скамейку; «2»- шаг левой ногой на скамейку; «3»- шаг со скамейки правой ногой; «4»-шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение.	<b>8</b> раз, темп средний дыхание произвольн
5.	<i>И.п.</i> - лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.	«1-2»-поднять прямые ноги вверх – вперёд; «3-4»-и. п.	<b>6-8</b> раз, темп медленный дыхание произвольно
6.	<i>И.п.</i> - стоя сбоку скамейки, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге вокруг скамейки, с небольшой паузой и повторить в другую сторону	<b>2</b> раза, темп ритмичный дыхание произвольно

**III. Ходьба в колонне по одному между скамейками,** выполняя **упражнения на дыхание «Хомячки»**(дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (вдыхая через нос) и идут по залу. По сигналу «**ХОМЯЧКИ**» кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот.

## КАРТОЧКА № 11

### **НОЯБРЬ комплекс № 3**

**I. Игра «Догони свою пару»** (перебежки с одной стороны площадки на противоположную, дистанция 10 метров)

### **II. ОРУ с гимнастической палкой**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка хватом на ширине плеч	«1»-палка вверх, правую ногу оставить назад на носок - <i>вдох</i> ; «2»-и. п. То же – <i>выдох</i> .	<b>6-7</b> раз, темп средний

	внизу.	левой ногой.	
2.	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.	«1-3»-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; «4»-и. п.	5-6 раз, темп средний. дыхание произвольно.
3.	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка хватом шире плеч внизу.	«1»-руки вперёд; «2»-выпад вправо, палку вправо; «3»-ногу приставить, палку вперёд; «4»-и.п.. То же влево	6 раз, темп средний дыхание произвольно.
4.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч.	«1»-поворот вправо; «2»-и. п. То же влево	По 4 раза, темп средний дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, палка за головой, руки прямые.	«1-2»-поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; «3-4»- и. п.	5-6 раз, темп медленный дыхание произвольн.
6.	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху.	«1»-прыжком ноги врозь; «2»-прыжком ноги вместе, так 8 прыжков.	3-4 раза в чередовании с небольшой паузой, темп ритмичный

## II. Игра «Затейники»

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

*Ровным кругом, друг за другом,  
Мы идём за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем... вот так.*

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий..

## КАРТОЧКА № 12

### НОЯБРЬ комплекс № 4

**I. Игра «Угадай чей голосок»** Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.

## II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная	«1»-поднять мяч вверх -	6-8 раз,

	стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу.	вдох; «2»- опустить мяч за голову - выдох; «3»- поднять мяч вверх - вдох; «4»- и. п. - выдох.	темп средний
2.	И.п.- стойка ноги на шири не плеч, мяч в обеих руках у груди.	Броски мяча о пол и ловля его.	8-10 раз, темп произвольн.
3.	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди.	Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его.	По 4 раза в каждую сторону в произвольном темпе несколько раз подряд.
4.	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	8-10 раз, темп произвольный дыхание произвольное
5.	И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу.	«1-2» присесть, мяч вынести вперед - выдох; «3-4» и. п. – вдох.	6 раз, темп медленный

### III. Игра «Удочка»

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети

Ходьба в колонне по одному.

### КАРТОЧКА № 13

#### ДЕКАБРЬ комплекс № 1.

I. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски), ходьба и бег рассыпную, ходьба в колонне по одному.

#### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки	«1»-поднять руки в стороны; «2»-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой;	8 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное

	вдоль туловища.	«3»-руки в стороны; «4»-и. п.	
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1»-руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2»-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой - <i>выдох</i> ; «3»-встать, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4»-и. п.- <i>выдох</i> .	<b>6-8</b> раз, темп средний
3.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1»-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; «2»-и. п. То же влево.	<b>6</b> раз, темп средний дыхание произвольное
4.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, руки прямые за головой.	«1-2»-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; «3-4» - и. п. То же левой ногой.	<b>6</b> раз, темп умеренный, дыхание произвольное
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты перед собой.	«1-2»-прогнуться, руки вынести вперёд; «3-4»-и. п.	<b>6-8</b> раз, темп медленный, дыхание произвольное

### III. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 14

#### ДЕКАБРЬ комплекс № 2.

I. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом, ходьба и бег врассыпную

#### II. ОРУ в парах.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.	«1»-руки в стороны; «2»-руки вверх; «3»-руки в стороны; «4»-и. п.	<b>6</b> раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
2.	<i>И.п.</i> -основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась	«1-2»-поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; «3-4»- и. п.	<b>6</b> раз, темп средний дыхание произвольное

	за руки.		
3.	<i>И.п.</i> - стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.	«1»-поворот туловища вправо (влево); «2»-и. п.	6 раз, темп средний дыхание произвольное
4.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (ноги одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты.	«1-2»-поочередно присесть; «3-4» - и. п.	4-5 раз, темп медленный, дыхание произвольное
5.	<i>И.п.</i> -основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.	«1»-выпад вправо, руки в стороны; «2»-и. п. То же влево.	6 раз, темп средний дыхание произвольное

**III.** Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

## КАРТОЧКА № 15

### ДЕКАБРЬ комплекс № 3.

**I.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

### **II.** ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу.	«1»-палку вперёд; «2» -палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; «3»-палку вперёд параллельно; «4» -повернуть палку ,опуская левую руку и поднимая правую; «5»-палку параллел.; «6»-и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, палка в	«1-2»-наклониться вперёд, коснуться пола -	6 раз, темп медленный.

	согнутых руках на груди.	<i>выдох;</i> «3-4»- и. п.- <i>вдох.</i>	
3.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на полу горизонтально.	«1»-шаг правой ногой вперёд через палку; «2»-приставить левую ногу; «3»-шаг правой ногой назад через палку; «4»-шаг левой ногой назад. То же с левой ноги.	<b>5-6</b> раз, темп ритмичный, дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, палка за головой на плечах.	«1»-поднять палку вверх; «2»-наклониться вправо; «3»-выпрямиться, палку вверх; «4»-и. п. То же влево	<b>5-6</b> раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> - основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.	«1-2»-присесть, развести колени врозь - <i>выдох;</i> «3-4»-и. п.- <i>вдох.</i>	<b>5-6</b> раз, темп медленный.

### I. Игра «Угадай кто позвал»

Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.

### КАРТОЧКА № 16

#### ДЕКАБРЬ комплекс № 4.

I. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга

### II. ОРУ с верёвкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху.	«1»-поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх - <i>вдох;</i> «2»-опустить верёвку, и. п. – <i>выдох.</i>	<b>6-8</b> раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> -основная стойка, лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху.	«1-2» -присесть, верёвку вынести вперёд; «3-4»-и. п.	<b>6-8</b> раз, темп медленный, дыхание произвольн.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на шири не плеч, лицом в	«1»-поднять верёвку вверх; «2»-наклон вперёд-вниз, коснуться пола; «3»-выпрямиться, верёвку вверх;	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвольн.

	круг, верёвка хватом сверху.	«4»-и. п.	
4.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса.	«1»-поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; «2»-опустить ногу, вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> -лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху.	«1»-прогнуться, верёвку вперёд - <i>вдох</i> ; «2»-и. п. – <i>выдох</i> .	6-7 раз, темп медленный
6.	<i>И.п.</i> - стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища.	Прыжки через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

## II. Игра «Совушка».

*Выбирается Совушка, остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.*

### КАРТОЧКА № 17

#### ЯНВАРЬ комплекс № 1.

I. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

#### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки внизу.	«1» - руки в стороны; «2» - согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - руки вниз.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-2» - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову - <i>выдох</i> ; «3-4» - и.п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
3.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.	«1-2» - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; «3-4» - и.п. То же влево.	По 3 раза в каждую сторону, темп медленный, дыхание произвольно.
	<i>И.п.</i> – стойка	«1» - руки в стороны;	По 3 раза в

4.	ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«2» - поворот туловища вправо; «3» - выпрямиться; «4» - и.п. То же влево.	каждую сторону, темп средний, дыхание произвольно.
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки произвольно.	«1-3» - прыжки на двух ногах; «4» - прыжок с поворотом 360*	3-4 раза, темп умеренный, дыхание произвольно.

### III. Игра «Эхо».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

### КАРТОЧКА № 18

#### ЯНВАРЬ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 штук), поставленными в дну линию; ходьба и бег враспынную

### II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.	«1-2» - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; «3-4» - опустить руки через стороны. То же левой рукой.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» - руки в стороны; «2» - наклониться вперёд, положить кубик на пол; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И.п.</i> – стойка на коленях, кубик в правой руке.	«1» – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - поворот вправо, взять кубик правой рукой; «4» - и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольно.
	<i>И.п.</i> – основная стойка, кубик в	«1» - присесть, кубик вперёд, руки прямые –	6-8 раз, темп умеренный

4.	обеих руках внизу.	<i>выдох</i> ; «2» - и.п. – <i>вдох</i> .	
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка перед кубиком, руки произвольно.	«1-8» - прыжки вокруг кубика в обе стороны на правой и левой ноге.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.
6.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1» - руки вперёд, переложить кубик в левую руку; «2» - руки назад, переложить кубик в правую руку; «3» - руки вперёд; «4» - и.п.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно.

### III. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

#### КАРТОЧКА № 19

#### ЯНВАРЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

#### II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку - <i>вдох</i> ; «2» - и.п., мяч в левой руке - <i>выдох</i> ; «3-4» – то же левой рукой.	7-8 раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1-2» - поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево.	По 3-4 раза в каждую сторону.
3.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой - <i>выдох</i> ; «2» - выпрямиться - <i>вдох</i> ; «3» - наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой - <i>выдох</i> ; «4» - и.п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний
4.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч внизу.	Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками.	Темп произвольно. дыхание произвольно.
	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч	Ударить мячом о пол правой рукой, поймать	Темп произвольно.

5.	в правой руке.	левой рукой.	дыхание произвольно.
----	----------------	--------------	----------------------

### III. Игра «Затейники»

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

*Ровным кругом, друг за другом,  
Мы идём за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем... вот так.*

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий..

### КАРТОЧКА № 20

#### ЯНВАРЬ комплекс № 4.

#### I. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе)

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

#### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки вниз.	«1» - руки в стороны, правую ногу назад на носок; «2» - и.п.; «3-4» - то же левой ногой.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки на поясе.	«1» - присесть, хлопнуть в ладоши над головой – <u>выдох</u> ; «2» - и.п. – <u>вдох</u> .	6-8 раз, темп средний.
3.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом - <u>выдох</u> ; «2» - и.п. – <u>вдох</u> ; «3-4» - то же левой ногой.	6 раз, темп средний.
4.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и.п. То же влево.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки произвольно.	«1-8» - прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

### III. Игра «Эхо».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

### КАРТОЧКА № 21

#### ФЕВРАЛЬ комплекс № 1.

#### I. Игра «Фигуры».

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

#### II. ОРУ с верёвкой

Дети стоят по кругу перед верёвкой лицом вкруг.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – основная стойка лицом в круг, верёвка в обе их руках внизу хватом на ширине плеч.	«1»-верёвку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок - <u>вдох</u> ; «2» - и. п. - <u>выдох</u> .	8 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка лицом в круг, верёвка в обе их руках. хватом сверху	«1»-верёвку вверх - <u>вдох</u> ; «2»-наклониться, положить верёвку у носков ног - <u>выдох</u> ; «3» - верёвку вверх - <u>вдох</u> ; «4» -и. п. - <u>выдох</u> .	6 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> – стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе.	«1» - поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; «2» - и. п.	По 4 раза в каждую сторону, темп умеренный дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.	«1» -поднять прямые ноги (угол); «2» - поставить ноги в круг; «3» - поднять ноги; «4» -и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях.	«1-2» - одновременно поднять ноги и руки, захват за верёвку – <u>вдох</u> ; «3-4» - и.п. – <u>выдох</u> .	6 раз, темп медленный дыхание произвольн.
6.	<i>И. п.</i> - стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища.	Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольно.

### III. Игра малой подвижности «Хоровод».

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

#### КАРТОЧКА № 22

##### ФЕВРАЛЬ комплекс № 2.

I. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

##### II. ОРУ в парах.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.	«1-2» - руки через стороны вверх - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>выдох</u> .	6 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены.	«1» - наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.	«1-2» - поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка; «3-4» - и.п.	По 6 раз каждый, темп медленный
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка лицом друг к другу, держась за руки	«1-2» - присесть, колени развести в стороны - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>вдох</u> .	6 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах ( <i>правая вперёд, левая назад - попеременно в чередовании с ходьбой</i> ). Выполняется на счёт «1-8».	Повторить 2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольно

### III. Игра «Летает — не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

#### КАРТОЧКА № 23

##### ФЕВРАЛЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен - короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары - широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (*мячи, кубики, кегли*). Ходьба и бег чередуются.

##### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки за головой.	«1» - руки в стороны = <i>вдох</i> ; «2» - и. п. – <i>выдох</i> .	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> – стойка на ноги врозь, руки перед грудью.	«1» - поворот вправо, руки в стороны; «2» - и. п.; «3-4» - то же влево	6 раз, темп средний, дыхание произвольно
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1» - поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; «2» - и. п.; «3-4» - то же левой ногой.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки прямые за головой.	«1-2» - поворот на спину; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; «2» - прыжком в и. п. На счёт «1-8».	2-3 раза в чередовании с небольшой паузой темп ритмичный дыхание произвольно

### III. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком.. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.

### КАРТОЧКА № 24

#### ФЕВРАЛЬ комплекс № 4.

#### I. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров — справа!» поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

#### II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в правой руке.	«1» - руки вперёд - переложить мяч в левую руку; «2» - переложить мяч в правую руку за спиной; «3»-руки в стороны «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн

2.	<i>И. п.</i> – стойка ка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - наклон вперёд - <u>выдох</u> ; «2-3» - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; «4» - и. п.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.	«1-2» - прокатить мяч вправо подальше от себя; «3-4» - прокатить его обратно в и. п. Переложить мяч в левую руку. То же влево.	По 3 раза в каждую сторону, темп медленный, дыхание произвольн
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.	«1» - поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; «2» - и. п. То же левой ногой.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольно

**Игра «Не попадись!»** (*прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего*).

### III. Ходьба в колонне по одному

#### КАРТОЧКА № 25

##### МАРТ комплекс № 1.

#### I. Игра «Пауки и мухи».

*В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живёт паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2—3 повторений подсчитывают количество проигравших.*

#### II.ОРУ с короткой скакалкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.	«1» - скакалку вверх- <u>вдох</u> ; «2» - опустить скакалку за голову, на плечи - <u>выдох</u> ; «3» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «4» -и. п. – <u>выдох</u> .	8 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклониться вправо - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться; «4» - и. п. – <u>выдох</u> .	8 раз, темп умеренный
3.	<i>И. п.</i> -стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «2» -наклон вперёд, коснуться пола - <u>выдох</u> ;	6-7 раз, темп средний

		«3» - выпрямиться, скакалку вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i>	
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.	«1-2» - поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.	«1» -прогнуться, скакалку вверх; «2» - и. п.	5- 6 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
6.	<i>И.п.</i> - стойка ноги вместе, руки со скакалкой внизу за спиной.	Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из <b>10—15</b> прыжков.	2-3 раза, темп и дыхание произвольные

### III. Ходьба в колонне по одному

#### КАРТОЧКА № 26

#### МАРТ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении—найти свое место в колонне.

#### II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> -основная стойка, обруч внизу.	«1» - обруч вверх, правую ногу в сторону на носок - <i>вдох</i> ; «2» - и. п.- <i>выдох</i> ; «3-4» -то же левой ногой.	6-8 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.	«1» - присесть, обруч в сторону; «2» -и. п., взять обруч в левую руку. То же влево.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольно.
3.	<i>И. п.</i> -стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.	«1» -поворот туловища вправо, руки прямые; «2» -и. п. То же влево.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	<i>И. п.</i> -лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой.	«1-2» - согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; «3-4» - и. п.	6-8 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
	<i>И. п.</i> - стоя перед	Прыжок на двух ногах в	3 раза, темп

5.	обручем, руки свободно вдоль туловища.	обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки.	средний, дыхание произвольн.
----	--	---	------------------------------

### III. Игра «Летает — не летает».

*Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например, самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим*

## КАРТОЧКА № 27

### МАРТ комплекс № 3.

#### I. Игра «Эхо» (в ходьбе).

*Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».*

#### II. ОРУ в парах

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.	«1» - поднять руки в стороны; «2» - руки вверх; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	«1» - один ребёнок приседает, а второй держит его за руки; «2» - встать; «3-4» - то же выполняет другой ребёнок.	По 4 раза, темп средний, дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	«1-2» - поворот туловища направо; «3-4» - налево, не отпуская рук.	По 4 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	«1-2» - поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена; «3-4» - и.п.	По 4 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопыми ноги товарища.	«1-2» - другой ребёнок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; «3-4» - и. п. На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.	По 3 раза, темп медленный, дыхание произвольн.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 28

##### МАРТ комплекс № 4.

#### I. Игра средней подвижности «Воротца».

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

#### II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1» - правую руку в сторону; «2» - левую руку в сторону; «3» - правую руку вниз; «4» - левую руку вниз.	8 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - флажки вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклон вправо (влево) - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться; «4» - и. п.	По 3 раза, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.	«1-2» - присесть, флажки вынести вперед- <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	6-8 раз, темп умеренный.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны; «2» - вверх; «3» - флажки в стороны; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; «2» - и. п. Прыжки выполняются на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

#### КАРТОЧКА № 29

##### АПРЕЛЬ комплекс № 1.

I. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

#### II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
	<i>И. п.</i> - основная	«1» - руки в стороны;	6-8 раз, темп

1.	стойка, мяч в правой руке.	«2» -руки вниз, переложить мяч в левую руку; «3» -руки в стороны; «4» -и. п.	средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	«1-2» - поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; «3-4» -то же влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.	«1» - присесть, ударить мячом о пол; «2» -и. п.	По 6 раз, темп средний, дыхание произвольн
4.	<i>И. п.</i> -сидя ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» -мяч вверх; «2» - наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка; «3» - выпрямиться, мяч вверх; «4» -и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн
5.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, мяч в правой руке.	«1-2» -поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; «3-4» - и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА № 30

#### АПРЕЛЬ комплекс № 2.

##### I. Игра «По местам!»

*Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.*

##### II. ОРУ с палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1»- палку вперёд; «2» - палку вверх; «3» -палку вперёд; «4» - и. п.	8 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на груди.	«1» -наклониться вперёд, положить палку на пол; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» -наклон вперёд, взять палку; «4» -и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
	<i>И. п.</i> –основная	«1-2» - присесть, палку	6-7 раз, темп

3.	стойка, палка внизу.	вверх; «3-4» -и. п.	умеренный, дыхание произвольн
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, палка за головой.	«1»-палку вверх; «2» -наклон вправо; «3»- выпрямиться; «4» -и. п. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн
5.	<i>И. п.</i> -основная стойка с опорой обеих рук о палку.	«1» -поднять правую ногу назад-вверх; «2» -и. п.; «3-4» -левой ногой	По 3-4 раза, темп средний, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

### КАРТОЧКА № 31

#### АПРЕЛЬ комплекс № 3.

##### I. Игра «Воротца»

*Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.*

##### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - руки за голову; «3» - руки в стороны; «4»- и. п.	8 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1-2» - поворот вправо, руки в стороны; «3-4» -и. п. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклон вперед, коснуться по ла между носками ног - <i>выдох</i> ; «3»- выпрямиться, руки в стороны; «4» -и. п. - <i>выдох</i> .	6-7 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки за головой.	«1-2» -поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; «3-4» -и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	Прыжки (на счёт «1-8») на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

		небольшой паузой.	
--	--	-------------------	--

**III. Ходьба в колонне по одному.**

**КАРТОЧКА №32**

**АПРЕЛЬ комплекс № 4.**

**I.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «**Аист!**» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «**Бабочки!**» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

**II. ОРУ без предметов.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	«1» - шаг вправо, руки через стороны вверх - <u>вдох</u> ; «2» - и. п. - <u>выдох</u> ; «3-4» - то же влево.	По 4 раза, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки вниз.	«1-2»- наклон вправо, руки за голову; «3-4» - и. п. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный. дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1-2» - присесть, руки за голову; «3-4» -и. п.	6-7 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки вверх.	«1-2» - поворот на живот, помогая себе руками; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.	3 раза, темп средний, дыхание произвольн.

**III. Игра малой подвижности «Летает —не летает».**

*Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например, самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.*

**КАРТОЧКА №33**

**МАЙ комплекс № 1.**

**I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.**

## II. ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), мяч внизу.	«1»-поднять мяч вперёд; «2»-мяч вверх; «3»-мяч вперёд; «4»-и. п.	<b>6-8</b> раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.	«1»-наклониться вперёд к правой ноге; «2-3»-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; «4»-и. п.	<b>6-7</b> раз, темп умеренн., дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> - основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), мяч в согнутых руках у груди.	«1-2»-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые – <i>выдох</i> ; «3-4»-вернуться в и. п.- <i>вдох</i> .	<b>6</b> раз, темп средний.
4.	<i>И.п.</i> -стойка на коленях, мяч на полу.	«1-4» -катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево.	По <b>3</b> раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, мяч внизу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	<b>10-12</b> раз подряд в индивидуальном темпе.

## II. Игра «Удочка».

*Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.*

## КАРТОЧКА №34

### МАЙ комплекс № 2.

## I. Игра «Летает – не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

## II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу хватом рук с боков.	«1»-поднять обруч вверх; «2»-повернуть обруч и опустить за спину; «3»-обруч вверх; «4»-и. п.	6-8 раз, темп средний; дыхание произвол.
2.	И.п.- стойка ноги врозь, обруч внизу.	«1»-обруч вверх; «2»-наклониться вправо (влево); «3»-выпрямиться, обруч вверх; «4»-и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	И.п.- стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.	«1»-присесть, взять обруч хватом с боков; «2»-встать, обруч на уровне пояса; «3»-присесть, положить обруч на пол; «4»-и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	И.п.-стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.	«1-2» -наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; «3-4»-вернуться в и. п.	6 раз, темп медленно. дыхание произвол.
5.	И.п. - стоя в обруче.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-7», на счёт «8» прыжок из обруча поворот кругом и снова повторить прыжки.	3-4 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

## III. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

## КАРТОЧКА №35

### МАЙ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

## II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2»-вверх; «3»-в стороны; «4»-и. п.	<b>6-8</b> раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, флажки внизу.	«1»-поворот вправо, взмахнуть флажками; «2»-и. п. То же влево.	<b>6</b> раз, темп умеренн., дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> -основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), флажки в согнутых руках у груди.	«1»-флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2»-присесть, флажки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3»-встать, флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «4»-и. п. - <i>выдох</i> .	<b>7-8</b> раз, темп средний.
4.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, флажки за спиной.	«1»-флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2»-наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой - <i>выдох</i> ; «3» -выпрямиться, флажки в стороны – <i>вдох</i> ; «4»-и. п. - <i>выдох</i> .	<b>6</b> раз, темп средний.
5.	<i>И.п.</i> -основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), флажки внизу.	«1»-шаг вправо, флажки вверх; «2»-и. п. То же влево.	<b>6-8</b> раз, темп средний, дыхание произвол.

## III. Игра «Не попадись» (*прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего*)

Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

### КАРТОЧКА №36

#### МАЙ комплекс № 4.

I. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким подниманием бедра, бег врассыпную.

## II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
---	--------------------	-----------------------	---------------------

			<b>й</b>
<b>1.</b>	<i>И.п.</i> -основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), руки вдоль туловища.	«1»-руки к плечам; «2-4» -круговые движения вперёд; «5-7»- то же назад; «8»-и. п.	<b>5-6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>2.</b>	<i>И.п.</i> - стойка ноги на шири не плеч, руки согнуты перед грудью.	«1»-поворот вправо, руки в стороны; «2»-и. п. То же влево.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>3.</b>	<i>И.п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2»-поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; «3»-опустить ногу, руки в стороны; «4»-и. п. То же левой ногой.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>4.</b>	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища.	«1-8»-поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги.	<b>3-4</b> раза, темп умеренно. дыхание произвол.
<b>5.</b>	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты перед собой.	«1-2»-прогнуться, руки вперёд вверх, ноги приподнять; «3-4»-и. п.	<b>4-5</b> раз, темп медленно. дыхание произвол.
<b>6.</b>	<i>И.п.</i> -основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), руки вдоль туловища.	На счёт «1-8»-прыжки на двух ногах, затем пауза	<b>2-3</b> раза

**III. Игра малой подвижности «Найди предмет!»** Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

#### **КАРТОЧКА №37**

#### **ИЮНЬ комплекс № 1.**

**I.** Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал взрослого: «*Лошадки!*» бег, высоко поднимая колени; на сигнал «*Кучер!*» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

**II.** ОРУ с короткой скакалкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз.	«1» - поднять скакалку вперёд; «2» - скакалку вверх; «3» - скакалку вперед; «4» - и. п.	<b>6-7 раз,</b> темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, скакалка внизу.	«1-2» - медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; «3-4» - и. п.	<b>5-6 раз,</b> темп медленно. дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> , - стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - скакалку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, скакалку поднять вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	<b>4-5 раз,</b> темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног.	«1-2» - поднять ноги вверх - угол, натягивая скакалку прямыми руками; «3-4» - и. п.	<b>4-5 раз,</b> темп медленно. дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, скакалка в согнутых руках.	Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	<b>3-4 раза,</b> темп и дыхание произвол.

### III. Игра малой подвижности «Летает —не летает»

*Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.*

### КАРТОЧКА №38

#### ИЮНЬ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (*кубики, мячи*).

#### II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине	«1» - руки вперёд, переложить мяч в левую	<b>5-6 раз,</b> темп

	ступни, мяч в правой руке.	руку; «2» - руки за спину; «3» - руки вперед, мяч в левой руке; «4» - и. п. То же, мяч в левой руке.	средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.	«1» - присесть, ударить мячом о пол и поймать его; «2» - и.п.	<b>6-7 раз</b> , темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» - руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка - <i>выдох</i> ; «3» - руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> . То же к правой ноге.	<b>6 раз</b> , темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1-2» - поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; «3-4» - и. п. То же с поворотом влево.	<b>6 раз</b> , темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками.	<b>8-10 раз</b> , темп и дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в правой руке.	Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой ( <i>серия прыжков на счёт «1-8»</i> ).	<b>3 раза</b> , темп ритмичн. дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №39

##### **ИЮНЬ** комплекс № 3.

#### I. Игра малой подвижности «Эхо».

*Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».*

#### II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики внизу.	«1» - кубики в стороны; «2» - кубики вверх; «3» - кубики в стороны; «4» - и. п.	<b>6- 7 раз</b> , темп средний, дыхание произвол.
	<i>И. п.</i> - стойка	«1» - кубики вверх - <i>вдох</i> ;	<b>5-6 раз</b> , темп

2.	ноги врозь, кубики внизу.	«2» - . наклониться вперед, коснуться кубиками пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, кубики вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики внизу.	«1» - поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; «2» - выпрямиться; «3» - поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги; «4» - выпрямиться; «5» - поворот вправо, взять кубик правой рукой; «6» - выпрямиться; «7» - поворот влево, взять кубик левой рукой; «8» - и. п.	<b>По 3 раза,</b> дыхание произвол., темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног.	«1-2» - поднять прямые ноги, не уронив кубик; «3-4» - и. п.	<b>6-7 раз,</b> темп умеренный, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубик на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.	<b>2-3 раза,</b> темп ритмичный дыхание произвольн

**III. Игра «Угадай, чей голосок».** Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. (Мы немножко порезвились, по местам все разместились. Ты, ....., отгадай, кто позвал тебя, узнай.) Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.

#### КАРТОЧКА №40

#### ИЮНЬ комплекс №4.

**I.** Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег враспынную

**II.** ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки за головой.	«1» - поднимаясь на носки, руки в стороны; «2» - вернуться в и. п.	<b>6-8 раз,</b> темп средний, дыхание произвол.

2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки за головой.	«1» - руки в стороны; «2» - поворот вправо, руки в стороны; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п. То же влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.	«1-2» - присесть, руки вверх - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	6 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, за головой.	«1» - руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться к правой ноге - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - вернуться в и. п. – <i>выдох</i> . То же к левой ноге.	По 3 раза

#### IV. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.

Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №41

#### ИЮЛЬ комплекс №1.

I. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег врассыпную.

#### II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., палка на груди хватом сверху.	«1» - палку вверх; «2» - палку за голову; «3» - палку вверх; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., палка внизу.	«1»-шаг вправо, палку вверх; «2» - наклониться вправо; «3» - выпрямиться, палка вверх; «4» - и. п...То же влево	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, палка вертикально полу на расстоянии	«1-2» - перехватывая палку, присесть - <i>выдох</i> ; «3- 4» так же, перехватывая палку в и. п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленно.

	вытянутых рук; руки на палке сверху.		
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху.	«1» - палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклон вперед - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, палку вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний
5.	<i>И. п.</i> - о. с., палка внизу хватом сверху.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - и. п. Выполняется на счет «1-8» с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Упражнение на восстановление дыхания «На турнике».

Стоя, ноги вместе, обруч (гимнастическую палку) держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### Малоподвижная игра «Всё наоборот».

Дети стоят лицом к взрослому.

Педагог ритмично меняет положение рук, а дети выполняют те же движения, только наоборот:

руки назад - руки вперёд;

руки вверх – руки вниз (вдоль туловища);

руки вперёд (вытянуть) – руки назад (отвести);

руки опустить вдоль тела – поднять вверх;

руки отвести назад – вытянуть вперёд;

правая рука вверх, левая вниз – правая вниз, левая вверх.

Ходьба в колонне по одному.

## КАРТОЧКА №42

### ИЮЛЬ комплекс №2.

I. Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики (по противоположной стороне зала). Ходьба и бег в рассыпную.

### II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о.с., обруч в правой руке.	«1-3» - обруч вперед, назад, вперёд, передать обруч из одной руки в другую; «4» - и.п., то же, обруч в левой руке.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., обруч внизу.	«1» - шаг вправо, обруч вертикально над головой; «2» - наклон вперед; «3» - выпрямиться, обруч вертикально над головой; «4» - и. п. То же шагом влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.	«1-2» - присесть, обруч держать вертикально над головой; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленно. дыхание

			произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной.	«1» - поворот туловища вправо; «2» - и. п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лежа на спине, обруч горизонталь но на уровне груди.	«1-2» - сгибая ноги, продеть их в приподнятый обруч; «3-4» - сгибая ноги, выйти из обруча, и. п.	4-5 раз, темп медленно. дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе.	«1-7» - прыжки на двух ногах в обруче; «8» - прыжок из обруча вперед.	2 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Упражнение на восстановление дыхания «Подуем на плечо.»

*И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы «трубочкой», подуть на плечо. Голова вправо – выдох «трубочкой». Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху, и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.*

*Подуем на плечо, подуем на другое,*

*Нам солнце горячо пекло дневной порою.*

*Подуем и на грудь мы, и грудь свою остудим.*

*Подуем мы на облака и остановимся пока.*

*Потом повторим всё опять – раз, два, три, четыре, пять.*

**Ходьба в колонне по одному.**

### КАРТОЧКА №43

#### ИЮЛЬ комплекс №3.

I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук — в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег враспынную.

#### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о. с., руки вдоль туловища.	«1» - правую руку через стороны вверх; «2» - левую вверх; «3» - правую руку через стороны вниз; «4» - так же левую вниз.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.	«1» - поворот вправо, правую руку в сторону; «2» - и. п.; «3 – 4» - то же в другую сторону.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклон вправо, руки за голову; «3» - руки в стороны;	6 раз, темп средний, дыхание произвол.

		«4» - и. п. То же влево	
4.	<i>И. п.</i> – о. с., руки в стороны.	«1» - согнуть правую ногу, «2» - обхватить колени руками; «3» - опустить ногу, руки в стороны; «4» - и. п. То же другой ногой.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка на колени руки на поясе.	«1-2» - поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед; «3- 4» - вернуться в и. п. То же влево.	5-6 раз, темп медленно. дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - о. с., руки на поясе.	Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно (на счет «1- 8») в чередовании с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Игра «Хлопки».

*Дети свободно двигаются по залу (площадке).*

*На один хлопок водящего они должны подпрыгнуть, на два хлопка – присесть, на три- встать с поднятыми вверх руками (или любые другие варианты движений)*

*Все дети изображают какое – ни будь действие, например, играют на гармошке, скачут на лошадках и т.д. Водящий отгадывает изображаемое действие. Если водящий не отгадал, то он проигрывает. Дети говорят ему, что они делали, и придумывают новое действие. Водящий отгадывает снова.*

*Затем выбирается водящий, игра повторяется.*

### Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №44

#### ИЮЛЬ комплекс №4.

**I.** Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя — мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.

### II. ОРУ мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., мяч внизу.	«1»- мяч на грудь; «2» - мяч вперед, руки прямые; «3» - мяч вверх; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.	«1-3» - наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; «4» - и. п.	6 - 7 раз, темп медленн., дыхание

			произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, мяч внизу.	«1-2» - присесть, мяч вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - встать, и. п. - <i>вдох</i>	6 - 7 раз, темп медленн.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.	«1-2» - броски мяча вверх и ловля его двумя руками; «3-4» - броски мяча о пол и ловля его двумя руками.	По 8-10 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, мяч перед собой на полу.	«1 - 4» - катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево.	По 3 раза, темп медленн., дыхание произвол..
6.	<i>И. п.</i> – о. с., мяч внизу.	«1» - правую ногу назад на носок, мяч вверх; «2» - и. п. То же левой ногой.	6 раз, темп средний, дыхание произвол..

### **III. Игра «Лягушки».**

*Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» — прыжок в болото.*

#### **Упражнение на восстановление дыхания «Семафор»**

*Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.*

Ходьба в колонне по одному

### **КАРТОЧКА №45**

#### **АВГУСТ комплекс №1.**

**I.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени.

Ходьба и бег враспынную.

#### **II. ОРУ с гимнастической палкой.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., палка внизу хватом шире плеч.	«1» - палку вверх; «2» - палку вперед; «3» - полуприседе; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> .. – о. с., палка внизу хватом сверху.	«1» - шаг правой ногой вправо, палку вверх; «2-3» - два наклона вперед; «4» - и. п. То же влево.	6-8 раз, темп средний, дыхание

			произвол.
3.	<i>И. п.</i> – о. с., палка у груди.	«1» - палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - присесть, палку вперед - <i>выдох</i> ; «3» - встать, палку вверх; «4» - и. п.	6 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, палка на плечах за головой	«1» - поворот туловища вправо; «2» - и. п.; «3 – 4» - то же влево	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> – о. с., палка внизу, хватом шире плеч.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - прыжком ноги вместе (на счет «1-8»).	2 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Упражнение на восстановление дыхания «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

#### Игра малой подвижности «Горячие руки».

Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга. Стоящие вокруг него играющие поднимают руки до уровня пояса и держат их ладонями вверх.

Водящий стремится осалить кого-нибудь по ладони. Играющие, спасаясь, быстро опускают руки. Тот, кого водящий осалит, становится водящим.

Если играющих много, водящими могут быть два, три человека. Играющие могут и не убирать руки, а поворачивать их ладонями вниз.

Игра проходит живее, когда водящий пытается быстро перемещаться по кругу в разных направлениях.

#### Ходьба в колонне по одному.

### КАРТОЧКА №46

#### АВГУСТ комплекс №2.

I. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег враспынную.

#### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о. с., руки вдоль туловища.	«1-2» - шаг вправо, руки через стороны вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>выдох</i> . То же влево.	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1» - наклон вправо, левую руку за голову; «2» - и. п.; «3-4» - то же влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - о. с., руки на поясе.	«1» - присесть, руки вперед, голова и спина прямые - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп умеренн.
	<i>И. п.</i> -лежа на	«1» -поднять прямые ноги	5-6 раз,

4.	спине, руки вдоль туловища.	вверх; «2» - развести в стороны; «3» - ноги соединить; «4» - и.п.	темп умеренн., дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> – о. с., руки вдоль туловища.	«1-8» прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Упражнение на восстановление дыхания «Регулировщик».

Стоя, ноги расставить на ширину плеч., одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4-5 раз.

#### Малоподвижная игра «Сиди, сиди, Яша».

Дети образуют круг.

В центре круга ребёнок с завязанными глазами. Остальные играющие, взявшись за руки, идут по кругу и произносят:

**Сиди, сиди, Яша,**

**Под ореховым кустом.**

**Грызи, грызи, Яша,**

**Орешки калёные**

**Милому дарёные.**

Дети останавливаются и хлопают в ладоши:

**Чок, чок, пяточок,**

**Вставай, Яша – мужичок.**

Ребёнок – водящий встает и медленно кружится внутри круга.

**Где твой друг,**

**Во что он одет,**

**Как его зовут**

**И откуда привезут?**

С последними словами «Яша» идёт к детям, выбирает любого ребёнка, оцупывает его и пытается угадать, кого он нашёл, описать его одежду и назвать по имени.

**КАРТОЧКА №47**

### АВГУСТ комплекс №3.

I. Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег в рассыпную.

#### II. ОРУ в парах.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с. лицом друг к другу, держась за руки.	«1» - руки в стороны, правую ногу назад на носок; «2» - и. п.; «3-4» - то же левой ногой	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., держась за руки, лицом друг к другу.	«1-2» - присесть, разведя колени - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	6-7 раз, темп медленн.
3.	<i>И. п.</i> – о. с. лицом друг к другу, держась за руки.	«1» - шаг вправо, руки в стороны; «2» - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх;	6 раз, темп средний, дыхание произвол.

		«3» - приставить ногу, руки в стороны; «4» - и. п. То же влево.	
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки.	«1-2» -поднять правую (левую) ногу назад -вверх - ласточка, держась за руки партнера; «3- 4» - и. п. Выполняется поочередно.	4-5 раз, темп медленн., дыхание произвол.

### III. Игра «Удочка».

*Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.*

### Упражнение на восстановление дыхания «Вырасти большой».

*Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.*

**Ходьба в колонне по одному.**

## КАРТОЧКА №48

### АВГУСТ комплекс №4.

- I. Игра «Эхо»** (в ходьбе по кругу).  
*Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».*

### II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., руки внизу в замок.	«1-2» - руки вверх, повернуть ладони вверх, потянуться; «2» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперед - вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине	«1» - руки вверх; «2» - наклониться вправо	6-8 раз, темп

	плеч, руки вдоль туловища.	(влево); «3» - выпрямиться, руки вверх; «4» - и. п.	средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - сидя на пятках, руки на поясе.	«1» - встать в стойку на колени, руки вынести вперед; «2» - и. п.	<b>6-8</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> – о. с., руки на поясе.	«1» - прыжком правая нога вперед, левая назад; «2» - и. п. (на счет «1-8»)	<b>2</b> раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Упражнение на восстановление дыхания «Паровозик»

*Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».*  
*Повторять в течение 20-30 секунд*

#### Малоподвижная игра «Всё наоборот».

*Дети стоят лицом к взрослому.*

*Педагог ритмично меняет положение рук, а дети выполняют те же движения, только наоборот:*

*руки назад - руки вперёд;*

*руки вверх – руки вниз (вдоль туловища);*

*руки вперёд (вытянуть) – руки назад (отвести);*

*руки опустить вдоль тела – поднять вверх;*

*руки отвести назад – вытянуть вперёд;*

*правая рука вверх, левая вниз – правая вниз, левая вверх.*

#### Ходьба в колонне по одному.

## 2.2. Основные цели и задачи

<b>Четвертый год жизни</b>	<b>Пятый год жизни</b>	<b>Шестой год жизни</b>	<b>Седьмой год жизни</b>
1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. 3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно

<p>заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; -закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
--	---	--	--

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

## *1. Основные виды движений.*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и

вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

### *4. Подвижные игры:*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:***

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением

направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## 2. *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из

разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд)

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

### *4. Подвижные игры:*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

### ***Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет***

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

#### ***Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

##### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по

гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80- 120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед- вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя

лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

### *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### *5. Подвижные игры:*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

### ***Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет***

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### ***Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и

правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

#### 4. Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

#### 5. Подвижные игры:

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

### 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

#### 2.3.1. Основные цели и задачи

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

#### Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### 2.3.2. Перспективный план работы с родителями.

Месяц	Формы работы		
	Информационная открытость	Родительские собрания, консультация	Открытые мероприятия и др.
Сентябрь	Оформление информационных уголков работы занятий Информация на сайт (по мере проведения мероприятий) день детской дорожной безопасности	«Физическая культура – залог здорового развития ребенка»	«Безопасность на дорогах»
Октябрь	Оформление информационных уголков Памятка для родителей «Играем вместе» (Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей)	Памятки для родителей: как обеспечить ребенку хороший старт двигательной активности (Выбор спортивной секции)	Спортивный досуг: «Шашечный турнир»
Ноябрь	Информация на сайт (по мере проведения мероприятий)	«Развитие физических качеств в подвижных играх»	«Семейная спартакиада»
Декабрь	Консультация. на тему: «Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРЗ»	«Играем вместе» Картотека подвижных игр	Спортивные досуги: «Путешествие в страну Здоровья»
Январь	Информация на сайт (по мере	«Планирование основных	Музыкально - спортивный

	проведения мероприятий)	движений на прогулке в течение недели» (во всех группах)	праздник «Олимпийская зима»
Февраль	«Русские народные подвижные игры»	Памятка - «Формирование здорового образа жизни»	Смотр песни и строя Организация и подготовка совместного праздника «День Защитника Отечества».
Март	Консультация. на тему: «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»	«Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях»	«Весёлые старты»
Апрель	Информационная ширма: «Дыхательная гимнастика»	Консультация для воспитателей: Игры с мячом на прогулке.	День здоровья
Май	Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию.	Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки.	«Легкоатлетическое многоборье» Единый день детской дорожной безопасности
Июнь	Консультация для родителей «Лето - пора закаляться»	«Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»	День защиты детей» - «Здравствуй, Лето!»
Июль	консультация: «Охрана жизни и здоровья детей»	Индивидуальные консультации	Праздник подвижных игр
Август	Консультация для родителей «Как организовать активный летний отдых ребенка»	«Как избежать травматизма»	Физкультурно-оздоровительный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»

## 2.4. Календарно-тематическое планирование

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

№	Задачи	Вводная	Основная часть	Заключ
---	--------	---------	----------------	--------

		часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ительная часть
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно использует ся какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются .	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями;	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках,

	чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	бег врассыпную		касаясь руками пола		с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыги	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».

	отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	вании)		е - ходьба по гимнастической скамейке		
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!».  «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрас	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

при перешагивании и через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг		бывание мяча двумя руками		
---	--	--	---------------------------	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

### НОЯБРЬ

<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленным и по всему залу произвольно, стараясь не задевать друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности и «Найди и промолчи».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатыва	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3.	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

	нии мяча.	носках, «как мышки».		Перебрасывание мяча друг другу		
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

	силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия .			приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика		
--	---	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

### ДЕКАБРЬ

<b>1</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспыну по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие через 4-5 брусков 2. Прыжки 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
----------	--	--	--	---	-------------------------------	---

	опоры; развиват ь ловкость и координ ацию движени й в прыжках через препятст вие					
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в перестро ении в пары на месте; в прыжках с приземл ением на полусог нутые ноги; развиват ь глазомер и ловкость при прокаты вании мяча между предмет ами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построен ие в шеренгу.	Общеразви вающие упражнени я с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатыван ие мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвиж ная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе колонно й по одному; развиват ь ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпн ую	Общеразви вающие упражнени я.	1. Перебрасы вание мячей друг другу 2. Ползание на четверенька х по гимнастичес кой скамейке 3. Ходьба с	Подвиж ная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

	при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.			перешагиванием через набивные мячи		
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки и при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспыну	Обще развивающее упражнение с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>ЯНВАРЬ</b>						

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>						
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>						
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролик и».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
<b>4 Н</b>	Упражнять детей	Ходьба в колонне	Общеразвивающие	1.Прыжки с гимнастичес	Подвижная игра	Ходьба в колонне по

<b>Е Д Е Л Я</b>	в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	по одному со сменой ведущего, бег враспынную	упражнения с мячом.	кой скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	«Найди себе пару».	одному.
----------------------------------	--	--	---------------------	---	--------------------	---------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предмета ми, 5-6 штук (кегли поставлены на	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности

	задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	расстоянии и двух шагов (ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны				
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановится, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
<b>3 Н Е Д</b>	Упражнять детей в прыжках	Ходьба в колонне по одному;	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

<b>Е Л Я</b>	на двух ногах через шнуры, в прокаты вании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами		
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.					
---	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

### МАРТ

<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатыва	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.

	с места, в бросани и мячей через сетку; повтори ть ходьбу и бег врассып ную Упражня ть в прокаты вании мячей друг другу;			ние мяча друг другу		
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполне нием задания; повтори ть прокаты вание мяча между предмет ами; упражня ть в ползани и на животе по скамейк е, с опорой на колени и ладони. Упражня ть детей в равновес	ходьба и бег по кругу с выполнен ием заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприс еде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающ ие упражнени я с мячом.	1.Прокатыва ние мяча между предметами 2. Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе 3. Ползание по гимнастичес кой скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвиж ная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.

	ии.					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе и беге врассып ную, с остановк ой по сигналу воспитат еля; повтори ть ползание по скамейк е «по- медвежь и»; упражне ния в равновес ии и прыжках . упражня ть в лазании по гимнаст ической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпн ую, по сигналу воспитате ля остановит ься	Обще развивающ ие упражнени я с флажками	1. Ползание по гимнастичес кой скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастичес кой стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвиж ная игра «Охотни к И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразв ивающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвиж ные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>АПРЕЛЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассып	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитате ля дети переходят к ходьбе с	Обще развивающ ие упражнени я.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвиж ная игра «Пробег и тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

	ную; повторить задания в равновесии и прыжках.	перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынуто. Упражнения в ходьбе и беге чередуются				
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынуто; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки,	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

	занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.				
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крыльшками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе и беге врассып ную; повтори ть упражне ния в равновес ии и прыжках .	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпн ую; по сигналу воспитате ля: «Лошадк и!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки! » - ходьба на носках семянци ми шагами; ходьба и бег в чередован ии.	Обще развивающ ие упражнени я с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвиж ная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
--	--	---	--	--	--	--------------------------------

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе парами, в сохране нии устойчи вого равновес ия при ходьбе по	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпн ую. Перестро ение в три колонны.	Общеразв ивающие упражнени я	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатыван ие мяча (большой диаметр)	Подвиж ная игра «Котята И щенята» .	Игра малой подвижности.

	уменьше нной площади опоры; повтори ть прыжки в длину с места. упражня ть в прокаты вании мяча между кубикам и			между кубиками		
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Повтори ть ходьбу со сменой ведущег о; упражня ть в прыжках в длину с места; развиват ь ловкость в упражне ниях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег в рассыпн ую по всему залу.	Общеразви вающие упражнени я с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасыва ние мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвиж ная игра «Котята и щенята» .	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе с высоким поднима нием колен, беге в рассып ную, в ползани и по скамейк е; повтори ть	Ходьба в колонне по одному бег в рассыпн ую.	Обще развивающ ие упражнени я с палкой	1. Метание в вертикальну ю цель 2. Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе 3. Ползание по гимнастичес кой скамейке с опорой на ладони и ступни	Подвиж ная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

	метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку			((<<по-медвежьи>>). 4. Прыжки через короткую скакалку.		
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3			17-18	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						

<p><b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b></p>	<p>Упражня ть детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассып ную; учить сохранят ь устойчи вое равновес ие, формиру я правиль ную осанку при ходьбе по гимнаст ической скамейк е; упражня ть в энергич ном отталкив ании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвиж ением вперед; упражня ть в перебрас ывании мяча.</p>	<p>Построен ие в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестрое ние в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитате ля ходьба врассыпн ую,</p>	<p>ОРУ Без предметов</p>	<p>1. Равновеси е ходьба по гимнасти ческой скамейке с перешаги ванием через кубики 2. Прыжки подпрыги вание на двух ногах с продвиже нием вперед, 3.Перебра сывание мячей, стоя в шеренгах</p>	<p>«У кого мяч?». «Ловишки»</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
<p><b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b></p>	<p>Повтори ть ходьбу и</p>	<p>Ходьба на носках, руки на</p>	<p>ОРУ с мячом.</p>	<p>1. Прыжки —</p>	<p>«Сделай фигуру».</p>	<p>Игра малой подвижности</p>

<b>Д Е Л Я</b>	бег между предметами; учить ходьбе 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.	поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя		подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Мы, веселые ребята».	«Найди и промолчи».
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнаст	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен,	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на	«Удочка».  «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.

	ической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.		поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком		
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

	продвижением вперед.					
--	----------------------	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3			17-18	

### Октябрь

<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя 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.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц»  «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному.
<b>2</b> <b>Н</b>	Разучить с	Построение в	ОРУ	1. Прыжки	«Не	

<b>Е Д Е Л Я</b>	детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгании; повторить перебрасывание мяча другу и переползание через препятствия.	шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	<b>С</b> большим мячом	(спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча другу двумя руками из-за головы	оставайся на полу». «Ловишки» .	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпн	<b>ОРУ</b> <b>С</b> малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

	<p>еля; бег враспыну; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p>	<p>ую с остановками по сигналу воспитателя</p>		<p>мячи</p>		
<p><b>4 Н Е Д Е Л Я</b></p>	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег в колонне по два</p>	<p>ОРУ С обручем</p>	<p>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание</p>	<p>«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»</p>	<p>И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Ноябрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	<p>1.Продолжать отработать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключение вание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.</p>	<p>ОРУ с малым мячом</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге</li> <li>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу</li> <li>4. «Мяч о стенку»</li> <li>5. «Поймай мяч».</li> <li>6. «Не задень».</li> </ol>	<p>«Пожарные на учении».</p> <p>«Мышеловка»..</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>

	ния с мячом, в равновесии и прыжках.					
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	1.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 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движения и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения . Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспыну, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу» «Ловишки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»

	и равновесии.					
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Упражнение в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>4 Н Е Д</b>	1. Упражнять в подлезании под	Ходьба в колонне по одному,	ОРУ На гимнастичес	1. Лазанье — подлезание под шнур	«Пожарные на учении» «Ловишки-	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

<b>Е Л Я</b>	шнур боком, в сохране нии устойчи вого равновес ия и прыжках . 2.Повтор ить бег с преодол ением препятст вий; повтори ть игровые упражне ния с прыжка ми, с мячом и с бегом.	врассыпн ую с выполнен ием «фигуры» ; бег врассыпн ую. Ходьба и бег повторяю тся в чередован ии. ходьба между предмета ми, поставлен ными в один ряд и бег с преодоле нием препятств ий ходьба и бег в чередован ии.	ких скамейках	2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	перебежки ».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.
----------------------	---	--	------------------	---	-----------------	--

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключитель ная часть</b>
			<b>Общеразви вающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижны е игры (ПИ)</b>	
		2-3	17-18			
<b>Декабрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в беге колонно й по одному с сохране нием правиль ной дистанц ии друг от друга,	Построен ие в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестро ение в колонну по одному, ходьба в колонне	Общеразвив ающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасыва ние мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз- Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

	<p>в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражняться в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражняться в метании снежков на дальность.</p>	<p>по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу. Ходьба и бег между снежным и постройками за воспитателями в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.</p>				
<p><b>2</b> <b>Н</b></p>	<p>Упражнять детей</p>	<p>Построен в</p>	<p>Общеразвивающие</p>	<p>1. Прыжки 2.</p>	<p>Подвижная игра «Не</p>	<p>Игра малой подвижности</p>

<b>Е Д Е Л Я</b>	в ходьбе и беге по кругу, 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. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному  Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	упражнения с флажками	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	«У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспыленную; закрепля	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,

	<p>ть умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастический скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритmicность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p>	<p>колонне по одному, бег враспыну.</p>		<p>гимнастический скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки</p>		
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспыну</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег по</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем</p>

	ную; учить влезать на гимнаст ическую стенку; упражня ть в равновес ии и прыжках . Закрепля ть навык передви жения на лыжах разучить игровые упражне ния с шайбой и клюшко й;	кругу По сигналу воспитате ля поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспын ую с остановко й на сигнал воспитате ля. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижно сти на выбор детей.		кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	ребята»	
--	--	--	--	---	---------	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Январь</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>						
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>						

<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей ходить и бегать между предмет ами,; продолж ать формиру вать устойчи вое равновес ие при ходьбе и беге по наклонн ой доске; упражня ть в прыжках с ноги на ногу, забрасыв ании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер . Продол жать учить детей передви жению на лыжах скользя щим шагом;	Построен ие в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестрое ние в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, располож ены в шахматно м порядке Построен ие в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитате лем между ледяными постройка ми.	Общеразвив ающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижно сти «Найди и промолчи ». Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок	Построен ие в шеренгу. Перестро ение в колонну по	Общеразвив ающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх.	Подвижная игра «Совушка»	Игра малой подвижно сти «Летает - не летает».

<p>в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скользкого шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..</p>		<p>4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».</p>		<p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>
---	--	--	--	--	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспыну, в непрерывно	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренно	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3.	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками

<p>вном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивость во все равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной</p>	<p>м темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижностью Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,</p>		<p>Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»</p>	<p>Красный нос».</p>	<p>ми</p>
--	--	--	---	----------------------	-----------

	дорожке.					
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспыленную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспыленную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполненные различные упражнением	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места  Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  Лазанье  «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.  Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».

	упражнения с бегом и прыжками					
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами и по сигналу воспитателя.

<p>учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражняться в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражняться в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражняться в прыжках и беге.</p>	<p>враспыну; построение в колонны.</p>		<p>6.«Не попадись». 7.«По мостику».</p>		
---	--	--	---	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						

<p><b>1 Н Е Д Е Л Я</b></p>	<p>Упражня ть детей в ходьбе колонно й по одному, с поворот ом в другую сторону по сигналу воспитат еля; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочко м на голове, удержив ая равновес ие и сохраня я хорошу ю осанку; упражня ть в прыжках из обруча в обруч и перебрас ывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер . Повтори ть игровые упражне ния с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег с поворота ми в другую сторону; упражнен ия для рук во время ходьбы; бег врассыпн ую. Построен ие в три колонны. непрерыв ный бег за воспитате лем (до 2 мин) между ледяными постройка ми; переход на ходьбу.</p>	<p>Общеразвив ающие упражнения с малым мячом.</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки</p>	<p>Эстафет а с больши м мячом «Мяч водящем у». игра малой подвижн ости «Летает — не летает».</p>
---	---	---	---	---	---	--

	бегом; упражня ть в перебрас ывании шайбы друг другу,					
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражня ть в ходьбе и беге по кругу с изменен ием направле ния движени я и врассып ную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражня ть в метании мешочко в в цель, в ползани и между кеглями. Упражня ть детей в непреры вном беге в среднем темпе; повтори ть игровые упражне ния с прыжка ми, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с измени ем направлен ия движения по сигналу воспитате ля; ходьба и бег врассыпн ую между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвив ающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель» .	Эстафет а с мячом Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b>	Упражня ть детей	ходьба и бег	Общеразвив ающие	1. Ползание по гимнастической	Подвижная игра	Эстафет а с

<p><b>Е Д Е Л Я</b></p>	<p>в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,</p>	<p>упражнения с обручем</p>	<p>скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец» . 2.«Удочка».</p>	<p>«Ловишки» .</p>	<p>большим мячом — «Передача мяча в шеренге».</p>
<p><b>4 Н Е Д Е Л Я</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно;</p>	<p>Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафет</p>

закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. набивным и мячами Упражнение в беге на скорость		1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».		а с мячом.
---	---	--	---	--	------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!

	<p>ие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p>шнуры попеременно правой и левой ногой</p>				<p>» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.</p>
<p><b>2 Н Е Д Е Л Я</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитате</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень 2. «Догони обруч».  3. «Перебрось и поймай»</p>	<p>Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>

	непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	лем до 2 мин между предметами				
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	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. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

	упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжком в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель» Подвижная игра «Скочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повтори	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменил ось?». Ходьба в колонне по одному.

	ть игровые упражнения с мячом, бегом.					
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатах плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжка	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; ходьба и бег враспыну, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежь» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

	ми.					
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе и беге врассып ную между предмет ами, не задевая их; упражня ть в бросани и мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражня ть в пролезан ии в обруч и равновес ии. Упражня ть в беге на скорость ; упражня ть в бросани и мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повтори ть игровые упражне ния с бегом и прыжка ми.	Построен ие в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестрое ние в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предмета ми; ходьба и бег врассыпн ую. скамейке боком приставн ым шагом	Общеразвив ающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышелов ка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижн ости или эстафета с мячом.
<b>4 Н Е</b>	Упражня ть детей в ходьбе	Построен ие в колонну	Общеразвив ающие упражнения	1. Ползание по гимнастической скамейке на	Подвижная игра «Караси и	Ходьба в колонне

<p><b>Д Е Л Я</b></p>	<p>с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p>	<p>по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны» . кеглями</p>	<p>с кольцом</p>	<p>животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»</p>	<p>шука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.</p>
-----------------------------------	--	--	------------------	---	---	---

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспыленную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П. И «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дисциплины	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

	танции; развиват ь координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.		шнур другу другу 3.Лазанье под шнур,		
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражне	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».

	ние на переползание по гимнастической скамейке.					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						

<p><b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b></p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом,</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий</p>	<p>ОРУ Без предметов</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши</p>	<p>«Перелет птиц».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».</p>
<p><b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию</p>	<p>Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях</p>	<p>«Не оставайся на полу». «Совушка» (ул.)</p>	<p>И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.</p>

	движени й в упражне ниях с мячом.					
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе с высоким поднима нием колен; повтори ть упражне ния в ведении мяча; ползани и; упражня ть в со- хранени и равновес ия при ходьбе по уменьше нной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниман ием колен Ходьба в колонне по одному с изменени ем направлен ия бег, перепрыг ивая через предметы	ОРУ на гимнастичес ких скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись». (ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Закрепля ть навык ходьбы со сменой темпа движени я. Уп- ражня ть в беге врассып ную, в ползани и на четверен ьках с дополни тельным	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпн ую Ходьба в колонне по одному с остановко й по сигналу воспи- тателя; бег в умеренно	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточкам и».	Ходьба в колонне по одному.  И.М.П. «Эхо».

	задание м; повтори ть упражне ние на равновес ие при ходьбе по по- вышенн ой опоре.	м темпе				
--	---	---------	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

**Ноябрь**

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыг	ОРУ без предметов	1.Равновесие на двух ногах через шнуры 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1.«Мяч о стенку». 2.«Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
--	--	--	-------------------	---	---	---

	<p>навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>иванием через бруски (кубики).</p>				
<p><b>2 Н Е Д Е Л Я</b></p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы</p>	<p>ОРУ с короткой скакалкой</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах</p>	<p>П.И. «Не оставайся на полу».</p>	<p>Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».</p>

	мячом.					
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	1.Упраж нять в ходьбе и беге «змейко й» между предмет ами; повтори ть ведение мяча с продвиж ением вперед; упражня ть в лазанье под дугу, в равновес ии. 2.Упраж нять детей в ходьбе с изменен ием темпа движени я, с высоким поднима нием колен; повтори ть игровые упражне ния с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпн ую. Ходьбу и бег повторить в чередован ии и с выполнен ием различны х упражнен ий.	ОРУ с кубиками	1. Введение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие  1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Закрепля ть навык ходьбы и бега между предмет ами, развивая	Ходьба и бег между предмета ми. Ходьба и бег врассыпн ую	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижн

	<p>координацию движений и ловкость ;          разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.          повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения , по сигналу воспитателя выполнение поворотов в прыжках направо (налево);</p>		<p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом          4.Бросание мяча о стенку          5.«Передай мяч».          6.«С кочки на кочку».</p>		<p>ости по выбору детей</p>
--	--	---	--	--	--	-----------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						

<p><b>1 Н Е Д Е Л Я</b></p>	<p>Упражня ть детей в ходьбе с различн ыми положен иями рук, в беге врассып ную; в сохране нии равновес ия при ходьбе в усложне нной ситуаци и (боком пристав ным шагом, с перешаг иванием ). Развиват ь ловкость в упражне ниях с мячом, упражня ть детей в продолж ительно м беге; повтори ть упражне ния в равнове сии, в прыжках , с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег с различны ми положени ями рук, бег в рассыпну ю</p>	<p>Общеразвив ающие упражнения в парах</p>	<p>1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка» .</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
---	---	--	--	---	---	---

<p><b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b></p>	<p>Упражня ть детей в ходьбе с изменен ием темпа движени я, в прыжках на правой и левой ноге поперем енно; повтори ть упражне ния в ползани и ,повтори ть игровые упражне ния на равновес ие, в прыжках , на внимани е.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободны м шагом; переход на обычную ходьбу; на следующ ий сигнал ходьба мелким, семенящи м шагом, руки на пояс; бег врассыпн ую, ходьба в колонне по одному, перестрое ние в три колонны.</p>	<p>Общеразвив ающие упражнения.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой» .</p>	<p>Игра малой подвижн ости «Эхо!». Ходьба в колонне по одному</p>
<p><b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b></p>	<p>Повтори ть ходьбу с изменен ием темпа движени я, развивая ловкость и глазомер ; упражня ть в ползани и на животе, в</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорение м и замедлен ием темпа движения ,бег врассыпн ую; чередован ие ходьбы и бега.</p>	<p>Общеразвив ающие упражнения с малым мячом</p>	<p>1.Подбрасывани е мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».</p>	<p>Подвижная игра «Попрыгун чики- воробышки ». Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижн ости по выбору детей.</p>

	равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки на двух ногах с мешочком 4. «Точный пас».. 5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

	на дальность.					
--	---------------	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

**ЯНВАРЬ**

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>						
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>						
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползанием по скамейке. Закрепля	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняющая задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспыну. Взять лыжи из стойки, скрепить их,	Общеразвивающие упражнения с кубиком. Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах:	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника	Подвижная игра «Совушка» . Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров

	ть навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.				
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения : ходьба и бег враспыну по залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения на лыжах:	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра: «Догонялки»	Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров

	шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.					
--	--	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

**ФЕВРАЛЬ**

<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнен	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах  4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчик и».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза».  Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
--	---	---	--------------------------------------	--	--	----------------------------

	игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	ие задания.				
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками и на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспыленную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье по дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».

	влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом					
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».

	<p>выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p> <p>Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов.</p> <p>Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p>					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимании, в ползании на четвереньках между предметами; повторить</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспыну с находением своего места в колонне (в чередован</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4. «Не попадись».</p> <p>Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p>	<p>Подвижная игра «Жмурки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p> <p>Игра «Белые медведи»</p>

	упражне ния на равновес ие и прыжки. Упражня ть в ходьбе и беге с выполне нием задания «Найди свой цвет»; повтори ть игровое задание с метание м снежков с прыжка ми Повтори ть выполне ние упражне ний на лыжах: «пружин ка», приседа ние, поворот ы переступ анием	ии). Ходьба и бег с выполнен ием задания «Найди свой цвет». Построен ие в две шеренги Ходьба по извилисто й лыжне				
--	--	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						

<p><b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b></p>	<p>Упражня ть детей в ходьбе и беге между предмет ами; в сохране нии равновес ия при ходьбе по повыше нной опоре с дополни тельным заданием; повтори ть заданием в прыжках , эстафету с мячом.  Повтори ть упражне ния в беге на скорость , игровые задания с прыжка ми и мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпн ую  Игровое упражнен ие «Бегуны».</p>	<p>Общеразвив ающие упражнения с малым мячом</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».</p>	<p>Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка» .</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижн ости.</p>
<p><b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b></p>	<p>Упражня ть детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассып</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, игровое заданием «Река и ров» (с прыжкам</p>	<p>Общеразви вающие упражнени я с флажками</p>	<p>1.Прыжки 2.Перебрасыван ие мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые</p>	<p>Подвижна я игра «Затейник и». Игра «Охотник и и утки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»</p>

	ную; повтори ть упражне ние в прыжках , ползани и; задания с мячом. Упражня ть детей в беге, в прыжках ; развиват ь ловкость в заданиях с мячом.	и); ходьба и бег врассыпн ую.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята»		ребята».		
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Повтори ть ходьбу с выполне нием заданий; упражня ть в метании мешочко в в горизонт альную цель; повтори ть упражне ния в ползани и и на сохране ние равновес ия при ходьбе по повыше нной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитате ля ходьба на носках ходьба и бег врассыпн ую.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвив ающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».

	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка» Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	
<b>Апрель</b>						

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Повтори ть игровое упражне ние в ходьбе и беге; упражне ния на равновес ие, в прыжках , с мячом. Повтори ть игровое упражне ние с бегом; игровые задания с мячом, с прыжка ми.	Игра «Быстро возьми».  Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвив ающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижн ости «Велика ны и гномы».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Повтори ть упражне ния в ходьбе и беге; упражня ть детей в прыжках в длину с разбега, в перебрас ывании мяча друг другу  Повтори ть игровое задание с ходьбой	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпн ую.  «Слушай сигнал».	Общеразвив ающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четверенька х 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	Подвижная игра «Мышелов ка».  Подвижная игра «Горелки	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

	и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.					
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочка в дальность, в ползании, в равновесии.  Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынуто. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники».  Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением	Игровое задание «По местам» Игровое задание	Общеразвивающие упражнения на гимнастических	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега.	Подвижная игра «Салки с ленточкой».  Подвижная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба

<b>Я</b>	заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	«По местам»	скамейках	3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	игра «Салки с ленточкой»	в колонне по одному.
----------	--	-------------	-----------	--	--------------------------	----------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспыну. Ходьба в колонне	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.

	бросани и малого мяча о стенку. Упражня ть детей в продолж ительно м беге, упражня ть в прыжках через коротку ю скакалку ; повтори ть упражне ние в равновес ии с дополни тельным задание м.	по одному, переход на бег в среднем темпе (продолж ительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.				
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражня ть детей в ходьбе и беге со сменой темпа движени я, в прыжках в длину с места; повтори ть упражне ния с мячом Упражня ть детей ходьбе и беге с выполне нием заданий; повтори ть	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпн ую. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниман ием колен (как петушки)	Общеразвив ающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышелов ка».	Игра малой подвижн ости «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.

	упражнения с мячом, в прыжках.	В медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.				
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.

	и прыжками.					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспыну.	Общеразвивающие упражнения с палками	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально техническое обеспечение

##### 3.1.1. Технические средства обучения

Для проведения НОД по физической культуре и спортивных развлечений используется музыкальный центр для музыкального сопровождения. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

Портативная колонка	1 шт
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

##### 3.1.2. Методическая литература.

- Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»
- Яковлева Л.В. «Физическое развитие и здоровье детей»
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе
- Пензулаева Л.И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет
- Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет
- Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования
- Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет
- Хамитова Л.М. Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физической культуре
- Мулаева Н.Б. Конспекты-сценарии
- Голомидова С.Е. Физкультура. Игровая деятельность
- Бабенкова Е.О. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей
- Агапова И.А. Подвижные игры для дошкольников
- Николаева Н.И. Школа мяча
- Картоотека «Эстафеты и аттракционов для физкультурных праздников и досугов»
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»

#### 3.2. Организация образовательной деятельности по физической культуре (Непосредственная образовательная деятельность)

По действующему СанПиН непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).

Время проведения НОД:

- средняя группа – 20 минут
- старшая группа – 25 минут
- подготовительная группа – 30 минут

#### 3.3. Формы и методы образовательной деятельности.

##### 3.3.1. Формы, методы и средства воспитания физической культуры

Организационными формами работы по воспитанию физической культуры в ДОУ являются:

1. Непосредственно образовательная деятельность;

2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
3. Активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья);
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей Работа организуется с учетом индивидуальных особенностей и уровня развития детей каждой возрастной группы

#### Методы реализации программных задач:

Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация (подражание);</li> <li>- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;</li> <li>- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);</li> <li>- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- название инструктором по физической культуре упражнений,</li> <li>- описания, объяснения, комментирование хода их выполнения,</li> <li>- указания, распоряжения,</li> <li>- вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение движений (совместно распределенное, совместно-последовательное - выполнение движений вместе с педагогом и - самостоятельное выполнение);</li> <li>-повторение упражнений с изменениями и без;</li> <li>-проведение упражнений в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме</li> </ul>

#### Средства физического развития и оздоровления детей:

Гигиенические факторы	Естественные силы природы	Физические упражнения
режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр., которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм	солнце, воздух, вода, которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка	которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

### 3.2.1. Планирование физкультурных досугов (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

Месяц	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Сентябрь</b>	«Путешествие в осенний лес»	«С физкультурой мы дружны-нам болезни не страшны»	«Здравствуй, Осень!»
<b>Октябрь</b>	«Кто-то в теремочке живет»	«Мы сильные, мы дружные»	«Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься»

<b>Ноябрь</b>	«Веселая физкультура»	«Путешествие в страну здоровья»	«Спорт — это сила и здоровье»
<b>Декабрь</b>	«Наши зимние забавы»	«Физкульт-ура!»	«Зима для ловких, сильных, смелых»
<b>Январь</b>	«Волшебные превращения»	Зимний спортивный праздник «Загадки Спортландии»	
<b>Февраль</b>	«Зимнее путешествие колобка»	«Бравые солдаты»	«Папа, мама, я- спортивная семья»
<b>Март</b>	«Есть в саду у нас закон – вход неряхам запрещен»		
<b>Апрель</b>	«Отправляемся в поход»	«Наш веселый стадион»	«Здравствуйте, все!»
<b>Май</b>	«Наш веселый мяч»	«Солнце, воздух и вода наши верные друзья»	«Я здоровье берегу – быть здоровым быть хочу!»

### 3.2.2 Учебный план

№	Группа	Утренняя гимнастика		Физкультурные занятия 2 в спорт зале/ 1 на воздухе			Досуг	
		Кол - во	время	Кол - во в год	Кол -во в неделю	Минуты в неделю	Кол -во в месяц	Длительность
1.	Разновозрастная группа общеразвивающей направленности от 3 до 5 лет «Б»	1	8 мин	108	3	60 мин	1	20-25 мин
2.	Средняя «А» общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет «А»	1	8 мин	108	3	60 мин	1	20-25 мин
3.	Старшая «А» общеразвивающей направленности	1	10 мин	108	3	75 мин	1	25- 30 мин
4.	Старшая «Б» комбинированной направленности от 5 до 6 лет	1	10 мин	108	3	75 мин	1	25- 30 мин
5.	Подготовительная «А» общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет	1	10 мин	108	3	90 мин	1	30 - 35 мин
6.	Подготовительная «Б» (комбинированной направленности) от 6 до 7 лет	1	10 мин	108	3	90 мин	1	30 - 35 мин

### 3.2.2. Расписание Инструктор по физической культуре

№	Группа	Утренняя гимнастика	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
7.	Разновозрастная группа общеразвивающей	8.20-8.28		Физическая культура 10.00-10.20		Физическая культура на воздухе	Физическая культура 9.10-9.30

	направленности от 3 до 5 лет «Б»					10.40-11.00	
8.	Средняя общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет «А»	7.50 – 7.58	Физическая культура 10.10-10.30		Физическая культура на воздухе 10.40 -11.00	Физическая культура 10.00-10.20	
9.	Старшая общеразвивающей направленности «Развитие».	8.00 – 8.10	Физическая культура 9.00 -9.25	Физкультура на воздухе 10.00-10.30		Физическая культура 9.00 -9.25	
10	Старшая комбинированной направленности от 5 до 6 лет «Колокольчики»	8.30 - 8.40	Физическая культура 9.35- 10.00		Физическая культура 9.00-9.25/ 10.50-11.15 (каток П «А»)		Физкультура на воздухе 10.00-10.30
11	Подготовительная общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет «Ладушки»	8.40- 8.50		Физическая культура 9.10 - 9.40	Физкультура на воздухе 10.00-10.30		Физкультура 10.10-10.40
12	Подготовительная (комбинированной направленности) от 6 до 7 лет	8.10- 8.20		Физкультура 10.40-11.10		<b>Каток 10.00-10.30</b>	Физкультура 10.50-11.20

### **Литература:**

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»

Яковлева Л.В. «Физическое развитие и здоровье детей»

Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет»

Пензулаева Л.И. « Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе»

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе»

Пензулаева Л.И. «Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет»

Анисимова Т.Г. «Физическое развитие детей 5-7 лет»

Железняк Н.Ч. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования»

Подольская Е.И. «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет»  
Хамитова Л.М. «Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физической культуре»  
Мулаева Н.Б. «Конспекты-сценарии»  
Голомидова С.Е. «Физкультура. Игровая деятельность»  
Бабенкова Е.О. «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет»  
Громова О.Е. «Спортивные игры для детей»  
Агапова И.А. «Подвижные игры для дошкольников»  
Николаева Н.И. «Школа мяча»