

Календарное планирование по физической культуре в средней группе

№ 1(стр. 19)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры;</p>	<p>1. часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (ориентир - канат). Ходьба и бег колонной по одному за ведущим, упр. чередуются по сигналу (бубен).</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.- стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой</p> <p>Основные виды движений.</p>	<p>Обратить внимание на правильность выполнения упр. в равновесии:</p>

<p>упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (канат).</p> <p>2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>3. Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки. Задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу (канаты). После того как дети выполнят упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке.</p> <p>По окончании упражнений в равновесии воспитатель предлагает детям разбежаться в разные стороны. В построении в рассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	
---	---	--

№ 2 (стр. 20)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры;</p>	<p>1. часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (ориентир - скакалка). Упражнения в ходьбе и беге чередуются по сигналу (колокольчик).</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения. (см. №1) Основные виды движений.</p>	<p>Обратить внимание на осанку:</p>

<p>упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза (канат)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика, на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза. (кубики).</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару» (цветные платочки).</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
---	---	--

№ 3 (стр. 21)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную (бубен). Построение в круг.</p> <p>2. часть Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Автомобили» (маленькие обручи, мячи, кегли, канат).</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>Обратить внимание на правильность выполнения ОРУ:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>1. часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения (флажки).</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза. <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на правильность выполнения упр. с мячом:</p>

№5 (стр. 23)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>1. часть (см. №4) 2. часть Общеразвивающие упражнения (см.№4) Основные виды движений. 1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч). Подвижная игра «Самолеты» (стр. 22) 3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на правильность выполнения прыжков:</p>

№ 6 (стр. 23)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию, бег врассыпную (кегли, бубен). 2. часть. Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару» (стр. 20). 3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на правильность выполнения упр. с обручем:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, ползание под дугу.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи). Перестроение в круг.</p> <p>2. часть Общеразвивающие упражнения (мячи). 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение 5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение 6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой. Основные виды движений. 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под дугу. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>Обратить внимание на умение выполнять упражнение по сигналу:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под дугу.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи, канат). Перестроение в круг.</p> <p>2. часть Общеразвивающие упражнения (см. №7) Основные виды движений.</p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно (мячи)</p> <p>2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м. (кубики) Подвижная игра «Огуречик, огуречик» (стр. 25)</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>Обратить внимание на умение выполнять упражнение с мячом:</p>

№ 9 (стр.26)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов; бег в рассыпную; остановиться по сигналу и принять какую-либо позу. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>2. часть. Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», подвижная игра «Огуречик, огуречик» (стр. 25)</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Обратить внимание на умение выполнять упражнение с</p>

№ 10 (стр. 26)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при подлезании под дугу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p>2. часть. Обще развивающие упражнения (обручи).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение</p>	<p>Обратить внимание на умение выполнять упражнение с обручем:</p>

<p>ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (4 кубика), руки свободно балансируют.</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубики).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3. часть. И.М.П. «Где постучали?».</p>	
---	--	--

№ 11 (стр. 28)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при подлезании под дугу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>1. часть. (см. № 10)</p> <p>2. часть. Обще развивающие упражнения (см. №10) Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки свободно балансируют (гимн. доска, кубы)</p> <p>2. Лазанье под дугу с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору» (стр. 28).</p> <p>3. часть. И.М.П. «Где постучали?» (стр. 28).</p>	<p>Обратить внимание на умение играть по правилам:</p>

№ 12 (стр. 29)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
Упражнять в ходьбе в обход предметов; разучить перебрасывание мяча друг другу; упражнять в прыжках.	1. часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов; бег в рассыпную; остановиться по сигналу и принять какую-либо позу. Ходьба и бег чередуются. 2. часть. Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик» (стр. 25) 3. часть. Игра малой подвижности «Где постучали?» (стр. 28).	Обратить внимание на умение выполнять упражнение с мячом:

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см).</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения (ленты).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубики), на расстояние 3 м (повторить). Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	<p>Обратить внимание на сохранение равновесия и правильную осанку при ходьбе по скамейке:</p>

№ 14 (стр. 32)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 13) Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза. Подвижная игра «Кот и мыши» (стр. 31)</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	<p>Обратить внимание на сохранение равновесия и правильную осанку при ходьбе по скамейке:</p>

№ 15 (стр. 32)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2. часть. Игровые упражнения. «Мяч через сетку», «Кто быстрее доберется до кегли».</p> <p>3. часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 50).</p>	<p>Обратить внимание на умение перебрасывать мяч через сетку:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p>1. часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в две колонны.</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п.-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>2.Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Цветные Автомобили». (см. Сборник п.и. Э.Я. Степаненкова стр. 50)</p> <p>3. часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>	<p>Обратить внимание на выполнение прыжков на двух ногах из обруча в обруч:</p>

№ 17 (стр. 34)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p>1. часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в две колонны.</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 16) Основные виды движений. 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Подвижная игра «Цветные Автомобили» (см. Сборник п.и. Э.Я. Степаненкова стр. 50)</p> <p>3. часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>	<p>Обратить внимание на выполнение прыжков:</p>

№ 18 (стр. 34)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>1. часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p>2. часть. Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Кто быстрее» (эстафета). повторить 2-3 раза. Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на выполнение броска мяча вверх и ловлю двумя руками:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под шнур.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу враспынную по всему залу (кирпичики). Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p>2. часть. Обще развивающие упражнения (мячом).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении (мячи) 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (скакалка, стулья) Подвижная игра «У медведя во бору» (стр. 28)</p> <p>3. часть. И.М.П. «Угадай, где спрятано» (игрушка-медведь).</p>	<p>Обратить внимание на умение соблюдать порядок выполнения заданий:</p>

№ 20 (стр. 35)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения (см. №19). Основные виды движений. 1. Лазанье под дугу (4 дуги) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (палочки). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи, 2 обруча). Подвижная игра «У медведя во бору» (стр. 28). 3 часть. И.М.П. «Угадай, где спрятано» (игрушка-медведь).</p>	<p>Обратить внимание на упражнение в бросании мяча вверх и ловле двумя руками:</p>

№ 21 (стр. 36)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обруча; в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1. часть. Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному между предметами (игрушки).</p> <p>2. часть. Игровые упражнения: «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки» Подвижная игра «Догонялки» (см. Сборник п.и. Э.Я. Степаненкова стр. 64)</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному- «Автомобили поехали в гараж».</p>	<p>Обратить внимание на умение ходить и бегать в колонне по одному:</p>

№ 22 (стр. 36)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; повторить лазание под дугу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2 часть. Обще развивающие упражнения (см. №19). Основные виды движений. 1. Подрезание под дугу (4 дуги). 2. Прыжки на двух ногах между предметами (кубики). 3. Равновесие-ходьба по доске с перешагиванием через кубики (гимн. доска, кубики). Подвижная игра «Кот и мыши» (стр. 31). 3 часть. И..М.П. «Угадай, кто позвал?» (шляпа).</p>	<p>Обратить внимание на умение подлезать под дугу:</p>

№ 23 (стр. 37)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; повторить лазание под шнур; прокат мяча в прямом направлении.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2 часть. Обще развивающие упражнения (см. №19). Основные виды движений. 1. Лазание под шнур (2 стула, скакалка). 2. Прокат мяча по дорожке (мячи, канат). 3. Равновесие-ходьба и бег по доске (гимн. доска). Подвижная игра «Догонялки» (см. Сборник п.и. Э.Я. Степаненкова стр. 64) 3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение подлезать под дугу:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять бросании мяча в корзину, развивая ловкость.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход к ходьбе с подниманием колена, руки на поясе, бег в рассыпную (чередование). 2 часть. Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее?» (мячи, корзина, канаты). Подвижная игра «У медведя во бору» (стр. 28). 3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение сохранять свое место при ходьбе и беге в колонне:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>1. часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными произвольно. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков (кубики).</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения (кубики).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (гимн. скамейка).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Догонялки» (см. Сборник п.и. Э.Я. Степаненкова стр. 64).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр.28, мал. машины).</p>	<p>Обратить внимание на умение выполнять упражнение поточным способом:</p>

№ 26 (стр. 40)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>1. часть (см. №25). 2. часть Общеразвивающие упражнения (см. № 25). Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (мешочки, гимн. скамейка). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий, общая дистанция 3 м (канат). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (мячи). Подвижная игра «Догонялки» (см. Сборник п.и. Э.Я. Степаненкова стр. 64). 3. часть. И.М.П. «Найди и промолчи» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр.28, мал. машины).</p>	<p>Обратить внимание на осанку при выполнении упражнений:</p>

№ 27 (стр. 40)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>1. часть. Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением направления по сигналу, между предметами (кегли). 2. часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч» (большие обручи). Подвижная игра «Догонялки» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 64). 3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение играть дружно, уступать:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p>2.часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий, повторить 2-3 раза (канат).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, исходное положение - стойка на коленях (мячи).</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3.часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>	<p>Обратить внимание на исходное положение при выполнении ОРУ:</p>

№ 29 (стр. 42)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p>2.часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 28). Основные виды движений. 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу. Подвижная игра «Самолеты» (стр. 42).</p> <p>3.часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>	<p>Обратить внимание на осанку и технику выполнения упражнений:</p>

№ 30 (стр. 43)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с выполнением заданий; упражнять в прыжках и прокатывании мяча.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением для рук: на пояс, в стороны, за голову. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>2.часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч», «Покатили» (канат, мячи) Подвижная игра «Найди себе пару» (стр. 20).</p> <p>3.часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на осанку и технику выполнения упражнений:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.</p> <p>2. часть. Общеразвивающие упражнения (мячи).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.</p> <p>Основные виды движений (гимн. скамейка, мячи).</p> <p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (гимн. скамейка, Подвижная игра «Лиса и куры»).</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение детей правильное выполнение ОРУ:</p>

№ 32 (стр. 44)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках и прыжки.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. 2. часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 31). Основные виды движений (мячи, кубы) 1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (мал. мячи). 2.Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата» (дистанция 3 м.). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд, дистанция 3 м. (кубы) 3.часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на исходное положение при броске мяча - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке:</p>

№ 33 (стр.45)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6 кубиков, на расстоянии 0.5 метра), ходьба в колонне по одному. 2. часть. Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару» (большой мяч, кегли) 3.часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение бегать, не задевая др. детей:</p>

№ 34 (стр.45)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по</p>	<p>1.часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза). 2. часть. Общеразвивающие упражнения (флажки).</p>	<p>Обратить внимание на умение</p>

<p>сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2 раза, гимн. скамейка).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на животе (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 50, кольца 3 цветов на каждого реб-ка, 3 флажка того же цвета)</p> <p>3часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>действовать по сигналу:</p>
--	---	--------------------------------

№ 35 (стр.46)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 34).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 5).</p> <p>3часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение на скоординированность движений при выполнении ОРУ:</p>

№ 36 (стр.46)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; упражнять в прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу. взявшись за руки, по сигналу смена направления и бег врассыпную. 2 часть. Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит» (мешочки). Подвижная игра «Самолеты» (стр. 42). 3 часть. И.М.П. по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на положение тела при броске:</p>

№ 1 (стр.48)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 2 часть. Общеразвивающие упражнения (цветные платочки). 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза. Основные виды движений. 1.Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (канат 2 м.) Повторить 2 раза. 2.Прыжки через 4 бруска (высота 6 см.)</p>	<p>Обратить внимание на умение энергично отталкиваться от пола и приземление на полусогнутые ноги при выполнении прыжков:</p>

	<p>Подвижная игра «Лиса и куры» (стр. 44)</p> <p>3 часть.</p> <p>И.М.П. «Низко-высоко» (см. Сборник П.М.И. М.М. Борисова стр.29).</p>	
--	--	--

№ 2 (стр. 49)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>2 часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (см. № 1).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (канат).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (ленты).</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. (кегли, мячи).</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>3 часть.</p> <p>И.М.П. «Найдем цыпленка» (игрушка-цыпленок).</p>	<p>Обратить внимание на умение энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги:</p>

№ 3 (стр. 49)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим между предметами (кегли).</p> <p>2 часть.</p> <p>Игровые упражнения: «Ветер подул-утих», «Снежинки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит».</p> <p>(снежки, корзины).</p> <p>3 часть.</p> <p>Ходьба змейкой между предметами (кубы).</p>	<p>Обратить внимание на умение договариваться, уступать во время игр:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям расщелаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (мячи)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге 3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками 5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение 6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8). <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см., гимн. -скамейка) 2. Прокатывание мяча между предметами. <p>Подвижная игра «У медведя во бору» (стр. 28).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать сообща, соблюдать п/и:</p>

№ 5 (стр.51)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу в рассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 4). Основные виды движений. 1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, мячи). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см., канат) Подвижная игра «У медведя во бору» (стр. 28).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать согласно словесным указаниям:</p>

№ 6 (стр. 49)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим между предметами (кегли). 2 часть. Игровые упражнения: «Ветер подул-утих», «Снежинки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит». (снежки, корзины). 3 часть. Ходьба змейкой между предметами (кубы).</p>	<p>Обратить внимание на умение договариваться, уступать во время игр:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение 3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м, двумя руками снизу (мячи). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (гимн. - скамейка). <p>Подвижная игра «Зайцы и волк» (3 обруча большого диаметра).</p> <p>3 часть. И.М.П. «Щелкунчик по лесу» (см Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр.20).</p>	<p>Обратить внимание на правильность выполнения упражнения на гимнастической скамейке (выполняется на ладонях и коленях:</p>

№ 8 (стр.54)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. 2 часть. Общеразвивающие упражнения (см № 7) Основные виды движений. 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не заде Подвижная игра «Зайцы и волк» (стр.53) 3 часть И.М.П. «Чистюли» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр.32).</p>	<p>Обратить внимание на умение бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди:</p>

№ 9 (стр.49)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим между предметами (кегли). 2 часть. Игровые упражнения: «Ветер подул-утих», «Снежинки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит». (снежки, корзины). 3 часть. Ходьба змейкой между приметам (кубы).</p>	<p>Обратить внимание на умение договариваться, уступать во время игр:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (кубики).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка» (игрушка-кот).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на положение тела при ходьбе по гимнастической скамейке:</p>

№ 11 (стр.56)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. 2 часть. Общеразвивающие упражнения (см.№ 10). Основные виды движений. 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах Подвижная игра «Птички и кошка» (стр. 56). 3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать согласно словесным указаниям:</p>

№ 12 (стр. 56)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим между предметами (кегли). 2 часть. Игровые упражнения: «Ветер подул-утих», «Снежинки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит». (снежки, корзины). 3 часть. Ходьба змейкой между предметами (кубы).</p>	<p>Обратить внимание на умение договариваться, уступать во время игр:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (обручи).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот направо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой. Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза (длина каната 2,5 м.)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Кролики» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 50).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Найдем кролика!» (игрушка-кролик).</p>	<p>Обратить внимание на умение выполнять упражнение поточным способом в колонне по одному:</p>

№ 14 (стр. 58)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках и в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами, поставленными в рассыпную (упражнения в ходьбе и беге чередуются). 2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 13). Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Подвижная игра «Кролики» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 55). 3 часть. Ходьба в колонне по одному И.М.П. «Найдем кролика!».</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать согласно словесным указаниям:</p>

№ 15 (стр. 59)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим между предметами (кегли). 2 часть. Игровые упражнения: «Ветер подул-утих», «Снежинки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит». (снежки, корзины). 3 часть. Ходьба змейкой между приметам (кубы).</p>	<p>Обратить внимание на умение договариваться, уступать друг другу во время игр:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (мячи).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см, 4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу, по 10-12 раз). <p>Подвижная игра «Найди себе пару» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 50).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на исходное положение при прыжках (ноги слегка расставлены, руки отведены назад; при прыжке руки выносятся вперед, приземление на полусогнутые ноги):</p>

№ 17 (стр. 60)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках, отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 16) Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза. <p>Подвижная игра «Найди себе пару» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 50).</p> <p>3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения упражнений:</p>

№ 19 (стр. 61)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному змейкой, между предметами; с перешагиванием через предметы; ходьба и бег в рассыпную (кегли, канат).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (ленты).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение. 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение. 	<p>Обратить внимание на исходное положение при выполнении ОРУ:</p>

	<p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Отбивание мяча о пол (1-12 раз, мячи).</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза, гимн. /скамейка).</p> <p>Подвижная игра «Лошадки» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 52).</p> <p>3. часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p>	
--	---	--

№ 20 (стр. 62)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прокатывании мячей друг другу в парах, ползании в прямом направлении на четвереньках «по-медвежьим», прыжках на 2 ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному змейкой, между предметами; с перешагиванием через предметы; ходьба и бег в рассыпную (кегли, канат).</p> <p>2 часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (см. № 19).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м. (мячи, 8-10 раз).</p> <p>2.Ползание в прямом направлении на четвереньках «по-медвежьим» на расстояние 2-3 м.</p> <p>3.Прыжки на 2 ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед, дистанция 3 м.(канат).</p> <p>Подвижная игра «Лошадки» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 52).</p> <p>3. часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения упражнений:</p>

№ 22 (стр. 63)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием коленей; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение подлезать под шнур.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). 2 часть. Общеразвивающие упражнения (обручи). 1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой. Основные виды движений. 1.Лазание под шнур боком, не касаясь пола (скакалка, 2 стула). 2.Равновесие-ходьба по гимн. /скамейке с мешочком на голове (гимн. /скамейка, мешочки). Подвижная игра «Автомобили» (стр. 21). 3. часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать согласно словесным указаниям:</p>

№ 23 (стр. 64)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием коленей; в равновесии при ходьбе боком по гимн. \ скамейке; закреплять</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). 2 часть. Общеразвивающие упражнения (см.№ 22). Основные виды движений. 1.Лазание под шнур боком, не касаясь пола прямо и боком (скакалка, 2 стула).</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения упражнений:</p>

<p>умение подлезать под шнур, прыгать на 2 ногах между предметами, поставленными в ряд.</p>	<p>2.Равновесие-ходьба по гимн. \скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (гимн. /скамейка). 3.Прыжки на 2 ногах между предметами, поставленными в ряд, на расстоянии 0,5 м. (кегли). 3. часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
---	--	--

№ 25 (стр. 65)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли). Построение в три колонны (кубы). 2 часть. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза. Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через кубы (высота 10 см., расстояние между ними 40 см., повторить 3 раза). Подвижная игра «Котята и щенята» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 56). 3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения ходьбы по скамейке (пройти, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо):</p>

№ 26 (стр. 66)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (см. №25). Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза, кубы). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). <p>Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). <p>Подвижная игра «Котята и щенята» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 56).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать согласно словесным указаниям:</p>

№ 27 (стр. 67)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить метание в цель, ходьбу и бег змейкой между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли); прыжки на 2ногах (3-4 м.); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Змейка», «Добрось до кегли» (кегли, мешочки). Подвижная игра «Котята и щенята» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 56).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать сообща, соблюдать п/и:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (стулья).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков. <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза (обручи). 2. Прокатывание мячей между предметами 3-4 раза (кубики). <p>Подвижная игра «У медведя во бору» (стр. 28).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать согласно словесным указаниям:</p>

№ 29 (стр. 68)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал «Лягушки!» - присесть на корточки, руки на коленках. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (см. № 28). 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 лент, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Подвижная игра «У медведя во бору» (стр.28).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения упражнений:</p>

№ 30 (стр. 68)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег, между расставленными по залу предметами (игрушки).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Покружись», «Кто дальше бросит» (снежки, игрушка-елочка). Подвижная игра «Котята и щенята» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 56).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на умение работать в парах:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (мячи).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (скамейка). <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2 скамейки).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение бросать мяч точно в руки партнеру:</p>

№ 32 (стр. 70)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейки, в прыжках на двух ногах</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 31). Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную, правой и левой рукой, способом - от плеча (5-6 раз, мишень, мешочки). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, 2-3 раза). <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (стр.69).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения ОРУ:</p>

№ 33 (стр. 70)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в метании в вертикальную цель, в умении ходить по кругу, взявшись за руки, кататься с горки.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Найдем Снегурочку» (снежки, кукла-Снегурочка).</p> <p>3 часть. Катание с горки. Ходьба в колонне по одному между предметами, расставленными по залу (игрушки-дикие животные).</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать согласно словесным указаниям:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (гимн. /палочка).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза. <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). <p>Подвижная игра «Перелет птиц» (2 скамейки).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на осанку при выполнении упражнений:</p>

№ 35 (стр. 71)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 34). Основные виды движений. 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни, поточным способом (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (2-3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза. Подвижная игра «Перелет птиц» (стр.71).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения упражнений:</p>

№ 36 (стр. 72)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность; повторить игровые упражнения.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», «Норки» (легкие кегли, мячи, скамейка, дуги).</p> <p>3 часть. Игра «найдем зайку» (игрушка-зайка).</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать сообща, соблюдать п/и:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через канат справа и слева, продвигаясь вперед, дистанция 3 м (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц» (стр. 71).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр.28).</p>	<p>Обратить внимание на умение выполнять упражнение поточным способом:</p>

№ 2 (стр. 73)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках через скакалку.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 1). Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Перелет птиц» (стр. 71).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр.28).</p>	<p>Обратить внимание на выполнение упражнений в равновесии:</p>

№ 3 (стр. 73)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>1 часть. Игровое упражнение «Ловишки» (2-3 раза, 2 скакалки).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю» (снежки, игрушка-снеговик, кегли). Подвижная игра «Зайка беленький»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку» (игрушка-зайка).</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать согласно словесным указаниям:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (обручи).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). <p>Подвижная игра «Бездомный заяц» (большие обручи).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на исходное положение при выполнении прыжков (ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на всю стопу; ноги полусогнуты):</p>

№ 5 (стр. 75)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур; в прокатывании мячей друг другу; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. №4). Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз). Подвижная игра «Бездомный заяц» (стр. 74).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения ОВД:</p>

№ 6 (стр. 76)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 мин., в чередовании с ходьбой.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, с перепрыгиванием через предмет, с изменением направления движения, бег в медленном темпе до 1 мин., в чередовании с ходьбой (ленты).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Прокати не задень» (мячи) Подвижная игра «Лошадки» (большие обручи, см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 52).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, что делали» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр.32).</p>	<p>Обратить внимание на умение работать в парах:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (мячи). 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. Основные виды движений. 1. Прокатывание мяча между предметами (мячи, кегли, 2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (гимн. /скамейка, 2 раза). Подвижная игра «Самолеты» (стр. 22). 3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать сообща, соблюдать п/и:</p> <p>.</p>

№ 8 (стр. 77)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в равновесии.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (мячи). Основные виды движений. 1.Прокатывание мячей между предметами (мячи, кегли). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (гимн. /скамейка, мешочек). 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове (мешочки). Подвижная игра «Самолеты» (стр. 22).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку» (игрушка-зайка).</p>	<p>Обратить внимание на положение тела при ходьбе по скамейке:</p>

№ 9 (стр. 77)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге меду предметами, на выносливость; в прыжках на одной ноге (попеременно).</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе. Ходьба между предметами на расстоянии 30 см. (кубики).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «На одной ножке по дорожке», «Брось через веревочку» (канат, мячи, 2 стула). Подвижная игра «Самолеты» (стр. 22).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку» (игрушка-зайка).</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать сообща:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (флажки).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (гимн. /скамейка (2 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>3. Прыжки через 5-6 лент, положенных в одну линию.</p> <p>Подвижная игра «Охотник и зайцы» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 54).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Море волнуется» (муз. сопр. № 23).</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения ОРУ:</p>

№ 11 (стр. 79)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; в лазании по гимнастической стенке; повторить ходьбу по доске, прыжки на 2 ногах через шнуры.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. 2 часть. Обще развивающие упражнения (см. № 10). Основные виды движений. 1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Ходьба по доске, лежащей на полу (доска). 3.Прыжки на 2 ногах через шнуры (канат). Подвижная игра «Охотник и зайцы» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 54). 3 часть. Игра малой подвижности «Море волнуется» (муз. сопр. № 23)</p>	<p>Обратить внимание на умение соблюдать заданную последовательность при выполнении упражнений:</p>

№ 12 (стр. 79)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба попеременно широким и коротким шагом, затем семенящим шагом (чередование). 2 часть. Игровые упражнения: «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята» (мячи, скакалки). Подвижная игра «Охотник И зайцы» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 54). 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	<p>Обратить внимание на умение действовать согласно словесным указаниям:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (10 брусков на расстоянии одного шага ребенка).</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза (доска, мешочки).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого (2-3 раза (6 брусков).</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 52).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр. 37).</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения прыжков через препятствия (энергичный взмах рук):</p>

№ 14 (стр. 81)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием (правой и левой ногой). После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание ч, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (10 брусков на расстоянии одного шага ребенка).</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (см. № 13). Основные виды движений. 1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, повторить 2-3 раза (мешочки, гимн. /скамейка). 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого (2-3 раза (скакалки). 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м. (мешочки). Подвижная игра «Пробеги тихо» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 52).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр. 37).</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения основных видов движений:</p>

№ 15 (стр. 82)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей В ходьбе и беге с поиском места в колонне; в прокатывании обручей.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу дети перестраиваются в колонну и находят свое место.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Прокати и поймай» (обручи), «Сбей кеглю» (кегли, мешочки). Подвижная игра «Лиса и гуси» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 62).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр. 37).</p>	<p>Обратить внимание на умение работать в парах:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (кегли).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места (5-6 раз).</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель (3-4 раза (мешочки)).</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения прыжков:</p>

№ 17 (стр. 83)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Задачи</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 16) Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет» (канат). 2. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча (мячи). 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Совушка» (стр. 83).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения основных видов движений:</p>

№ 18 (стр. 84)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	<p>1. часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, со сменой движения; ходьба и бег врассыпную</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «По дорожке», «Не задень», «Перепрыгни –не задень» (канат, дуги, бруски). Подвижная игра «Лиса и гуси» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 62).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	<p>Обратить внимание на умение соблюдать заданную последовательность при выполнении упражнений:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (мячи).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Совушка» (стр. 83).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на технику броска (взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше):</p> <p>.</p>

№ 20 (стр. 85)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (см. № 19). Основные виды движений. 1. Метание правой и левой рукой на дальность (мешочки). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Подвижная игра «Совушка» (стр. 83).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения основных видов движений:</p>

№ 21 (стр. 85)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мяча; развивать ловкость и глазомер.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Аист» -остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось-поймай» (мячи). Подвижная игра «Найди себе пару» (флажки (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 50).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение находить пару по цвету:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колен; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (ленты).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6 обручей (2-3 раза)).</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка» (игрушка-кот).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения основных видов движений:</p>

№ 23 (стр. 87)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (см. № 22). Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (гимн. /скамейка (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого (кегли). Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения основных видов движений:</p>

№ 24 (стр. 87)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в перебрасывании мяча и равновесии.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба змейкой; ходьба в рассыпную с подниманием колен; бег врассыпную (кубики).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Пробеги и не задень», «Подбрось-поймай», «Мяч через сетку» (мячи, кегли). Подвижная игра «Найди себе пару» (флажки (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 50).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. И.М.П. по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на умение находить пару по цвету:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны (кубы).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). Подвижная игра «Котята и щенята» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 56).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на выполнение упражнений в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе):</p>

№ 26 (стр. 88)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, упражнять в прокатывании мяча между кубиками</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны (кубы). 2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 25). Основные виды движений. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. (канат). 3. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться (мячи, кубы). Подвижная игра «Котята и щенята» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 56). 3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на умение прыгать на двух ногах через шнуры:</p>

№ 27 (стр. 88)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки; бег врассыпную (бруски). 2 часть. Игровые упражнения: «Пробеги и не задень», «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек» (мячи, кегли, канат). Подвижная игра «Совушка» (стр. 83). 3 часть Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на умение соблюдать заданную последовательность при выполнении упражнений:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег враспынную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (кубики).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 56).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения основных видов движений:</p>

№ 29 (стр. 90)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег враспынную по всему залу.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (кубики). Основные виды движений. 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте (скакалки). 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. (мячи). 3. Метание на дальность (правой и левой рукой) (мешочки). Подвижная игра «Котята и щенята» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 56).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения ОРУ:</p>

№ 30 (стр. 90)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Зайки» - остановиться и попрыгать на 2 ногах, на сигнал «Петушки» - остановиться и помахать руками, произнести: «Кукареку»;</p> <p>ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось помай» (2 корзины, мешочки, мячи). Подвижная игра «Удочка» (скакалка).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения игровых упражнений:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель; прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную; ходьба колонной по одному с перешагиванием шнуров попеременно правой и левой ногой (канат).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. (мешочки).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»).</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 53).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца» (игрушка-зайка).</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения упражнений (ползание):</p>

№ 32 (стр. 92)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель, прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную; ходьба колонной по одному с перешагиванием шнуров попеременно правой и левой ногой (канат).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения (см. № 30). Основные виды движений. 1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. (мешочки). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). Подвижная игра «Зайцы и волк» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 53).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца» (игрушка-зайка).</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения ОРУ:</p>

№ 33 (стр. 92)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары по сигналу; ходьба парами; бег «змейкой» меду предметами в колонне по одному (кубы).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке» (мячи, кубы, канат). Подвижная игра «Пробеги тихо» (см. Сборник П.И. Э.Я. Степаненкова стр. 52).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Кто ушел» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр. 25).</p>	<p>Обратить внимание на умение соблюдать заданную последовательность при выполнении упражнений:</p>

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприсяде (не более 15 сек); ходьба, высоко поднимая колени; ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (мячи).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м. (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору» (стр. 28).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на умение выполнять упражнение поточным способом:</p>

№ 35 (стр. 93)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в лазании на гимнастической стенке.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприсяде (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>2 часть. Обще развивающие упражнения (см. № 34). Основные виды движений. 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза). Подвижная игра «У медведя во бору» (стр. 28).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Обратить внимание на выполнение упражнений в равновесии:</p>

№ 36 (стр. 93)

Задачи	Содержание	Индивидуальная работа
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в перебрасывании мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу смена направления движения; ходьба по кругу. Остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Кто быстрее по дорожке» (канаты, мячи). Подвижная игра «Самолеты» (стр.22).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу» (см. Сборник И.М.П. М.М. Борисова стр. 37).</p>	<p>Обратить внимание на технику выполнения упражнений с мячом:</p>