

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №7 г.Лебедянь Липецкой области

ПРИНЯТО
На педагогическом совете МАДОУ д/с№7
Протокол №1 от « 30 » августа 2022

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №122 от « 30 » августа 2022
Заведующий МАДОУ д/с№7
Е.А.Попова



**Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие» к основной образовательной программе
дошкольного образования МАДОУ детского сада
комбинированного вида №7 города Лебедяни Липецкой области
в старшей группе на 2022-2023 учебный год**

Разработчики
Станкевич Татьяна Валерьевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Содержание

1.Содержание программы.....	3
2.Планируемые результаты освоение программы.....	6
3.Календарно-тематическое планирование.....	7
4.Содержание работы в совместной деятельности воспитателя с детьми в режимных моментах.....	54

1. Содержание программы

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

Физическое развитие включает:

- физическая культура
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и

здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения, полезных для здоровья человека. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физкультура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

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

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

2. Планируемые результаты освоения программы

Физическое развитие

Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.

Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.

Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на

<p>месте не менее 10 раз. Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.</p>
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)</p>
<p>Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок). Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.</p>

3. Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Содержание	Дата проведения	
		По плану	По факту
	Физическая культура		
1.	<p>1 неделя Цель: Повторить ходьбу и бег в колонне по одному между предметами. Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по уменьшенной площади опоры с преодолением препятствий. Развивать глазомер и точность движений при перебрасывании мячей друг другу. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>I часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см), ходьба на носках, пятках, упражнение на внимание, бег враспынную в среднем темпе (2—3 раза). Ходьба по 5 секунд (3 раза). I вид бега (средний темп, 2—3 раза), II вид бега (средний темп, 2 раза).</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>1. И.п. — Ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки к плечам, вверх, к плечам, вниз (5—6 раз).</p> <p>2. И.п. - Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Повороты вправо, влево с отведением руки (4 раза).</p>	09.22	

	<p>3. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вниз (5-6 раз).</p> <p>4. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Упражнение «мельница» (4 раза).</p> <p>5. И.п. - Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Приседания (5-6 раз).</p> <p>6. И.п. - Лежа, руки вдоль туловища. Поднимание согнутых в коленях ног (5 раз).</p> <p>7. И.п. - Лежа, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног(5 раз).</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (расстояние - два шага ребенка), руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кулика на расстояние 3 м (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (способ - двумя руками снизу), расстояние между детьми 2,5 м (10-12 раз).</p> <p>Подвижные игры «Мышеловка», «Ловишки».</p> <p>III часть: Быстрая ходьба после игр, танцевальное упражнение. Игра «У кого мяч?» (передача малого мяча за спиной).</p> <p>При выполнении основных движений использовать поточный метод.</p>		
	<p>2 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Упражнять в перебрасывании мяча и ползании на четвереньках.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному (3 раза по 5 секунд), ходьба на носках, пятках. Упражнение на внимание (по сигналу присесть). Бег между предметами, не задевая их, ходьба и бег в рассыпную (2 раза по 35 секунд). Танцевальное движение. Перестроение в колонну по три.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И.п. - Ноги на ширине ступни, руки с мячом опущены. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками, не прижимая к груди. То же с хлопком перед грудью и за спиной (5-6 раз).</p> <p>2. И.п. - Ноги на ширине плеч, мяч внизу. Поворот вправо, ударить мяч о пол у пятки правой ноги, поймать мяч. То же влево. Ноги не сдвигать (4 раза).</p> <p>3. И.п. - Ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклон вниз вправо, прокатить мяч вокруг правой ноги, выпрямиться. То же к другой (4 раза).</p>	09.22	

	<p>4. И.п. - Стоя на коленях, мяч внизу. Поворот вправо, положить мяч на ноги, выпрямиться. То же в другую сторону (3-4 раза).</p> <p>5. И.п. - О.с., мяч на полу. 1-4) поставить ступню на мяч, катать его, не упуская, вперед-назад. Затем поменять ногу (3-4 раза).</p> <p>6. И.п. - О.с., руки вверх. Опустить мяч на поднятое колено правой ноги. То же с другой ногой (5—6 раз).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах «Достань до предмета» (5-6 раз по 2—3 подхода). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, расстояние между детьми 2,5 м (10-12 раз). 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть: Ходьба в колонне по одному в быстром темпе. Игра «Найди и промолчи».</p>		
	<p>Тема: «Мы футболисты»</p> <p>Цель: Учить детей выполнять упражнения на протяжении всего занятия с одним предметом, добиваясь этим плотности занятия. Закрепить навыки работы с мячом.</p> <p>I часть: Выход детей с мячом под мышкой. Ходьба и бег с мячом. Ходьба на носках, на пятках. Беге отбрасыванием ноги назад.</p> <p>2 часть: Общеразвивающие упражнения (стоя врассыпную):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча вокруг шеи. 2. Вокруг пояса. 3. Восьмерки между ног, мяч по полу. 4. Восьмерки над полом. 5. Ведение мяча ногой. 6. Передача мяча друг другу ногами. 7. Прыжки через мячи. <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба с одновременным отбиванием мяча, с подбрасыванием и ловлей.</p>	<p>09.22</p>	

	3 часть: Игры: «Мяч водящему», «Забей в ворота».		
	<p>3 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 минут, упражнять в бросании мяча вверх, отбивании об пол одной рукой и ловле его двумя руками, закрепить навыки ползания по скамье.</p> <p>I часть: Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, непрерывный бег в среднем темпе до 1,5 минут в чередовании с ходьбой, упражнение на внимание (присесть по сигналу).</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с палками (повторение).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. — Ноги на ширине ступни. Поднять палку вверх с подниманием на носки (5-6 раз). 2. И.п. — Ноги на ширине плеч, палка на груди. Поворот вправо, руки с палкой тянуть вправо. То же левой рукой (4 раза). 3. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны вперед (5—6 раз). 4. И.п. — Сидя на полу, руки с палкой за головой. Наклониться вперед, достать палкой носки ног (4—5 раз). 5. И.п. — Стоя на коленях, руки сзади. Наклон вперед, руки отвести назад (5 раз). 6. И.п. — Лежа на спине, палка на груди. Поднять ноги, согнутые в коленях, палкой прижать ноги к груди (5 раз). 7. И.п.- Лежа на животе. Вытягиваем руки вперед с палкой (4-5 раз). <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2-3 раза). 3. Ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза). Подвижная игра «Удочка». <p>III часть: Ходьба в колонне по одному. Танцевальное упражнение «Поскоки».</p> <p>Цель: Учить передавать мяч двумя руками назад, стоя в колонне; развивать ловкость в беге между предметами; познакомить с подвижной игрой «Мы — веселые ребята».</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на пятках, носках. Ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого, бег через шнуры</p>	09.22	

	<p>(расст. 70-80 см). Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по четыре.</p> <p>II часть: Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передай мяч» (играющие строятся в 3-4 колонны, у звеньевых в руках мяч (диаметр — 25 см), расстояние между игроками один шаг; по сигналу дети передают мяч над головой (3-4 раза)). 2. «Не задень» (играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу в быстром темпе пробегают между кеглями змейкой (выполняет каждое звено); отметить победителей, игра повторяется 2-3 раза). <p>Подвижная игра «Мы — веселые ребята».</p> <p>III часть: Игра «Найди, где спрятано».</p>		
	<p>4 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 минут, упражнять в бросании мяча вверх, отбивание об пол одной рукой и ловля его двумя руками, закрепить навыки ползания по скамье.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, руки на поясе, непрерывный бег в среднем темпе до 1,5 минут в чередовании с ходьбой.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с палками (см. Конспект 5).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м), двумя руками из-за головы (стойка — ноги врозь, 10-12 раз). 2. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2 раза). 3. Ползание по скамье на животе. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть: Упражнение на внимание во время ходьбы шагом. Игра «Найди и промолчи».</p>	<p>09.22</p>	
	<p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, развивать координацию движений в играх.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному (3 раза по 5 сек.) на носках, пятках. Упражнение на внимание (по сигналу присесть).</p>	<p>09.22</p>	

	<p>Бег между предметами, не задевая их, ходьба и бег врассыпную (бег 2 раза по 35 сек.). Танцевальное движение (по желанию детей). II часть: Русские народные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Салки» (соревнование в беге). 2. «Гуси» (развивать ловкость, увертливость). 3. «У медведя во бору» (с усложнением; медведь выбирается из берлоги, перелезая через бревно, или вылезая из корзины). <p>III часть: Игра «Угадай, у кого платочек».</p>		
	<p>Цель: Учить передавать мяч двумя руками назад, стоя в колонне. Развивать ловкость в беге между предметами. Познакомить с подвижной игрой «Мы - веселые ребята».</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на пятках, носках. Ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого, на другой стороне зала бег через шнуры (расстояние 70-80 см). Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по четыре.</p> <p>II часть: Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передай мяч». Играющие строятся в 3—4 колонны, у звеньевых в руках мяч (диаметр 25 см). Расстояние между игроками один шаг. По сигналу дети передают мяч над головой (3-4 раза). 2. «Не задень». Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу в быстром темпе пробегают между кеглями змейкой (выполняет каждое звено). Отметить победителей. Игра повторяется 2—3 раза. <p>Подвижная игра «Мы — веселые ребята».</p> <p>III часть: Игра «Найди, где спрятано».</p>	10.22	
	<p>1 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 минут, упражнять в бросании мяча вверх, отбивание об пол одной рукой и ловля его двумя руками, закрепить навыки ползания по гимнастической скамье.</p> <p>I часть: Ходьба с высоким подниманием колен, бег, ходьба на носках, пятках, непрерывный бег в среднем темпе до 1,5 минут в чередовании с ходьбой, ходьба в приседе.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с кеглями.</p>	10.22	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. - Ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Подняться на носки, переложить кеглю в левую руку, вернуться в И.п. (на 3 счета) (5-6 раз). 2. И.п. - Ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках перед собой. Поворот вправо (влево) (5 раз). 3. И.п. — Ноги на ширине плеч, кегля в руках на шее. Наклоны вперед (5-6 раз). 4. И.п. — Ноги на ширине плеч, кегля в правой руке, левая рука на поясе. Наклоны вниз, поставить кеглю к левой ноге, выпрямиться. Затем наклониться и взять правой рукой (тоже левой) (5 раз). 5. И.п. - Лежа на спине, кегля в правой руке. Поднять правую прямую ногу, переложить кеглю под коленом в левую руку (5 раз). 6. И.п. - Сидя, кегля зажата ступней, упор руками сзади. Поднять прямые ноги с кеглей (4-5 раз). 7. И.п. - Лежа на животе, кегля перед лицом, руки на кегле. Руки поднять в сторону, кегля на месте (4—5 раз). <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх, отбивание о землю одной рукой и ловля его двумя руками (10—12 раз). 2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 3. Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом. <p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточкой). 3 часть: Игра «Найди и промолчи». Танцевальное движение «Подскоки».</p>		
	<p>Цель: Повторить игровые упражнения с прыжками на двух ногах, упражнять в бросании мяча о стенку, развивать координацию движений и глазомер.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба приставным шагом, непрерывный бег до 1,5 минут между предметами, ходьба и бег между предметами.</p> <p>II часть: Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Не попадись». И грающие стоят по кругу, у каждого перед ногами по одному мешочку с песком, в центре двое ловишек. По сигналу дети впрыгивают в круг и выпрыгивают из него, а ловишки стараются запятнать тех, кто находится в кругу. Через некоторое время 	10.22	

	<p>выбираются новые ловишки (4 раза).</p> <p>2. «Мяч об стенку». И грающие располагаются на расстоянии 3 м от стены. Каждый в своем темпе выполняет броски о стенку и ловит мяч.</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми».</p> <p>III часть: Ходьба с выполнением заданий. Игра «Найди и промолчи».</p>		
	<p>2 неделя</p> <p>Цель: Учить ходить в колонне по два, повторить непрерывный бег до 1,5 минут. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом и перепрыгивании через шнуры.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках. При ходьбе по одному по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>1. И.п. — О.с., руки в стороны. 1—3) поднимать и опускать кисти рук, 4) руки опустить вниз (5—6 раз).</p> <p>2. И.п. - О.с., руки согнуть перед грудью. 1) развести в стороны, 2) И.п. (6-7 раз).</p> <p>3. И.п. — Ноги на ширине плеч. 1—2) наклоняясь назад, сгибая колени, достать правой рукой правую голень ноги, 3—4) вернуться в И.п. (3—4 раза).</p> <p>4. И.п. — Сидя по-турецки, руки за головой. 1-2) поворот вправо, 3-4) И.п. (5-6 раз).</p> <p>5. И.п. — Упор на коленях. 1) поднять правую ногу вверх, посмотреть на нее, 2) вернуться в И.п. (4—5 раз).</p> <p>6. И.п. — О.с. 1-2) присесть, колени врозь, руки за голову, 3-4) И.п. (5 раз).</p> <p>7. И.п. - Сидя, ноги прямые вместе, упор сзади. 1) поднять прямые ноги, 2) согнуть в коленях, 3) выпрямить, 4) вернуться в И.п. (5-6 раз).</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Ходьба по скамье боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 4-5 шнуров, расположенных на расстоянии 50 см (2-3 раза).</p> <p>3. Бросание двумя руками мяча от груди, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть: Игра «Найди и промолчи».</p>	10.22	

	<p>Цель: Упражнять в непрерывном беге до 1 минуты, упражнять в перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.</p> <p>I часть: Ходьба, бег до 1 минуты, ходьба приставным шагом прямо, бег змейкой, ходьба змейкой с остановкой по сигналу (2-3 раза).</p> <p>II часть: Игровые упражнения.</p> <p>1.«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое перебрасывают мяч (расстояние 2 м), третий старается поймать мяч.</p> <p>2. «Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли (расстояние- 40 см одна от другой). Играющие стоят в две колонны, по сигналу стоящие первыми в колонне начинают прыжки. Достигнув финишной черты, каждый возвращается быстрым шагом в конец колонны. Игрок, вновь оказавшийся первым, поднимает руку (эстафета).</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p> <p>III часть :Ходьба в колонне по одному между кеглями, не задевая их.</p>		
	<p>3 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в непрерывном беге до 1 минуты, упражнять в перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.</p> <p>I часть: Ходьба, бег до 1 минуты, ходьба приставным шагом прямо, бег змейкой, ходьба змейкой с остановкой по сигналу (2-3 раза).</p> <p>II часть: Игровые упражнения.</p> <p>1.«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое перебрасывают мяч (расстояние 2 м), третий старается поймать мяч.</p> <p>2. «Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли (расстояние- 40 см одна от другой). Играющие стоят в две колонны, по сигналу стоящие первыми в колонне начинают прыжки. Достигнув финишной черты, каждый возвращается быстрым шагом в конец колонны. Игрок, вновь оказавшийся первым, поднимает руку (эстафета).</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p> <p>III часть :Ходьба в колонне по одному между кеглями, не задевая их.</p> <p>«Мы едем, едем, едем»</p> <p>Цель: Закрепить навыки детей в работе с мячом; метание вдаль, учить детей правильно ползать по наклонной доске. Правильно выполнять различные упражнения с мячом. Прививать детям любовь к физическим упражнениям через игру, музыку,</p>	10.22	

	<p>1. Разминка - ходьба, бег, ходьба семенящим шагом медленно, потом быстро (так идет поезд), ходьба по массажной дорожке (по мосту) и через туннель (из обручей).</p> <p>2. Станция «Спортивная».</p> <p>Бег по наклонной доске и ползание на животе по скамье. Метание в горизонтальную цель. Свисток. Поезд едет, объезжая горы (змейкой).</p> <p>Станция «Лесная».</p> <p>Упражнение «Бревнышки».</p> <p>Игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Свисток (по мосту), (по скамье ходьба и бег).</p> <p>4. Станция «Игровая».</p> <p>Игры: «Ловушки», «Не оставайся на полу», «Карусель».</p>		
	<p>4 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в непрерывном беге, в умении переходить с бега на ходьбу, учить сохранять правильную осанку при ходьбе, развивать ловкость, внимание, быстроту во время игр.</p> <p>I часть: Ходьба с высоким подниманием колена, бег, ходьба на носках, пятках, непрерывный бег до 1,5 минут, в чередовании с ходьбой, ходьба в приседе.</p> <p>II часть: Подвижные игры.</p> <p>1. «Перемени предмет» (развивать ловкость и скорость бега).</p> <p>2. «Спасательный круг» (развивать ловкость, быстроту движения). Капитан переправляет каждого игрока на другой берег с помощью обруча - спасательного круга.</p> <p>3. «Бег между кеглями».</p> <p>III часть: Малоподвижная игра «Колечко» (передача колечка из рук в руки).</p> <p>Цель: Учить ходить с изменением темпа движений по сигналу воспитателя. Упражнять в беге с перешагиванием через предметы (бруски, кубики), учить пролезать в обруч боком, не задевая верхний край. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>I часть: Ходьба, бег, ходьба с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, на частые сигналы (удары в бубен) — короткие семенящие шаги, на редкие — широкие шаги, ходьба</p>	10.22	

	<p>на носках, пятках. Ходьба с перешагиванием через предметы (расстояние 40-50 см по одной стороне зала и на расстояние 70—80 см — по другой (2—3 раза)). По сигналу построение в колонну.</p> <p>2 часть. 'Общеразвивающие упражнения с кеглями (см. Конспект 1)</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч поочередно правым и левым боком (6—7 раз). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, на расстояние 3 м (2—3 раза). <p>Подвижная игра «Мы — веселые ребята».</p> <p>III часть: Ходьба в быстром темпе. Игра «У кого мяч?» (передача мяча за спиной). Танцевальное движение (присесть, выпрямиться, поставить ногу на пятку).</p>		
	<p>Цель: Повторить игровые упражнения с прыжками на двух ногах, упражнять в бросании мяча о стенку, развивать координацию движений и глазомер.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках; ходьба приставным шагом, бег до 1,5 минут между предметами, ходьба и бег врассыпную между предметами.</p> <p>II часть: Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Не попадись» (играющие стоят по кругу, у каждого перед ногами по одному мешочку с песком, в центре двое ловишек; по сигналу дети в круг и выпрыгивают из него, а ловишки стараются запятнать тех, кто находится в кругу; через некоторое время выбираются новые ловишки (4 раза). 2. «Мяч об стенку» (играющие располагаются на расстоянии 3 м от стены; каждый в своем темпе выполняют броски о стенку и ловят мяч). <p>Подвижная игра «Быстро возьми».</p> <p>III часть: Ходьба с выполнением заданий.</p> <p>И фа «Найди и промолчи».</p> <p>Цель: Закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1,5 минут. Учить прокатывать мяч ногой, вести мяч правой и левой рукой (элементы игры в баскетбол).</p>		

	<p>I часть: Ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1,5 минут, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть: Игровые упражнения.</p> <p>1. «Пас друг другу». Дети разбиваются на пары и, стоя на расстоянии 2-3 м, прокатывают мяч правой и левой ногой плавным движением, чтобы мяч попадал точно в ноги партнеру (не выше уровня пояса).</p> <p>2. «Проведи мяч». Дети располагаются у исходной черты, по сигналу начинают передвигаться вперед, отбивая мяч правой и левой рукой до следующей черты.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись» (прыжки в центр круга).</p> <p>3 часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p>1 неделя</p> <p>Цель: Разучить во время ходьбы по одному поворот по сигналу воспитателя, закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Повторить упражнения с перебрасыванием мяча друг другу и переползание через препятствия.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону. Бег с перешагиванием через бруски, ходьба и бег чередуются.</p> <p>2 часть: Общеразвивающие упражнения (см. Конспект 6, октябрь).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (6-8 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8-10 раз). Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (10-12 раз). 3. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть: Игра «У кого мяч?» (передача мяча за спиной).</p> <p>Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением направления движения, упражнять в беге врассыпную, развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Упражнять в подлезании под дугу и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление</p>	<p>11.22</p>	

	<p>движения (дается ориентир), бег врассыпную, по сигналу остановиться и сделать фигуру.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с лентами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. - О.с., руки в стороны. 1) поднять руки вверх, подняться на носки, 2) вернуться в И.п. (5-6 раз). 2. И.п. - О.с., руки спереди, лента горизонтально. 1) правая рука скрестно под левой, 2) вернуться в И.п., 3-4) другая рука сверху (5-6 раз). 3. И.п. - Ноги на ширине ступни, лента в правой руке. Круговые движения правой рукой (4 счета вперед, 4 счета назад). 4. И.п. - Ноги на ширине плеч, лента в правой руке, левая на поясе. Наклоны вправо (4 раза). Затем переложить ленту в левую руку. Наклоны влево (4 раза). 5. И.п. - Сидя на коленях, руки вверх. 1) наклон как можно ниже, руки на пол как можно дальше, 2) вернуться в И.п. (5-6 раз). 6. И.п. - Лежа на спине, руки вверх. 1) поднять правую прямую ногу, лентой коснуться колена (5—6 раз). 7. И.п. - О.с. 1) присесть, ленту положить на пол, встать, 3) присесть, взять ленту, 4) вернуться в И.п. (5-6 раз). <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4—5 раз). 2. Подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (3-4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть (2—3 раза). <ol style="list-style-type: none"> 1. «Провести мяч». 2. «Пас друг другу». 3. «Будь ловким» (прыжки на двух ногах между предметами, выполняются в двух колоннах). <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p>2 неделя</p> <p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением направления движения, упражнять в беге врассыпную, развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.</p>	<p>11.22</p>	

<p>Упражнять в подлезании под дугу и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (дается ориентир), бег врассыпную, по сигналу остановиться и сделать фигуру.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с лентами (см. Конспект 3).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами, которые находятся на расстоянии 1,5 м один от другого (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти дальше (2—3 раза). <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Цель: Упражнять в повороте во время движения колонной по одному, в ходьбе и беге колонной по два (парами), закрепить навыки пролезания в обруч боком, упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестраиваться в колонну по два, выполнение поворотов во время движения, бег в колонне по два, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть: Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. - Ноги на ширине плеч. Руки поднять в стороны - скрещивание рук над головой (5-6 раз). 2. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки вперед - в стороны — вверх-вниз (5-6 раз). 3. И.п. — Ноги на ширине плеч, руки внизу. Повороты вправо-влево, руки на уровне плеч (5 раз). 4. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны вниз, руки отвести назад (5 раз). 5. И.п. - Сидя на полу, руки вверху. Наклониться к одной ноге, выпрямиться, руки вверх, затем к другой ноге (4—5 раз). 6. И.п. - Лежа на животе, руки вынести вперед, ноги не отрывать от пола, вернуться в И.п. (4—5 раз). 7. И.п. - О.с. Присесть, руки вынести вперед, встать (5 раз). 		
---	--	--

	<p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обручи, не касаясь руками пола (3 обруча находятся на расстоянии 50 см друг от друга) (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт. на расстоянии 0,5м) (2—3 раза). <p>Подвижная игра «Гуси-гуси».</p> <p>III часть. Игра «Летает — не летает».</p>		
	<p>3 неделя</p> <p>«Прогулка в лес»</p> <p>Цель: Обучить детей метанию вдаль предметов и закрепить прыжки в длину. Создать у детей радостное настроение с помощью игровых элементов и участия самого инструктора.</p> <p>I часть:</p> <p>Ходьба в колонне, ходьба по извилистой тропинке (змейка), бег по скамье (поваленное дерево).</p> <p>Ходьба между шишками (врассыпную).</p> <p>Бег по наклонной доске.</p> <p>II часть:</p> <p>Игра с медведем.</p> <p>Метание шишек через медведя (инструктор).</p> <p>Гуляя по лесу, вспоминаем, кто живет в лесу?</p> <p>Дети изображают ежей. Свернувшись в комочек, спрятав голову, ходят по травке. Гуляя по лесу, дети вышли к пруду. (В пруду живут лягушки). Дети изображают лягушек. На пути встречается много препятствий: ручейки, пеньки.</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по скамье на четвереньках. 2. Прыжки в длину (через ручейки). 3. Подпрыгивание до подвешенного предмета (достать шишку). <p>III часть: Подвижные игры: «Совушка», «У медведя во бору». Малоподвижная игра «Волейбол» (на полянке).</p> <p>Цель: Упражнять в непрерывном беге до 1 мин. в колонне по одному, упражнять в</p>	<p>11.22</p>	

	<p>перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.</p> <p>I часть: Ходьба, бег до 1 мин., ходьба на пятках, носках, ходьба приставным шагом, прямо, бег змейкой, ходьба змейкой с остановкой по сигналу (2-3 раза).</p> <p>II часть: Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Поймай мяч» (играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч (расст. 2 м), третий старается поймать его). 2. «Будь ловким» (воспитатель ставит в две линии кегли (расст. 40 см), играющие стоят в две колонны, по сигналу стоящие первыми в колонне начинают прыжки; достигнув финишной черты, каждый возвращается быстрым шагом в конец колонны; игрок, вновь оказавшийся первым, поднимает руку). <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p> <p>III часть: Ходьба в колонне по одному между кеглями, не задевая их.</p>		
	<p>4 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в беге на внимание, закрепить прыжки во время игр, правильно отталкиваться от земли (от пола), развивать легкие с помощью дыхательных упражнений.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения (дается ориентир), бег врассыпную, по сигналу остановиться и сделать фигуру,</p> <p>II часть: Подвижные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Удочка» (учить подпрыгивать в высоту). 2. «Не попадись» (прыжки в центр круга). 3. «Лиса в курятнике» (упражнять в подлезании). <p>III часть: «Прокати обруч» (метание, координация движений).</p> <p>Упражнение на дыхание «Подуй на султанчик».</p> <p>Цель: Упражнять в беге в медленном темпе до 1,5 минут, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, медленный бег до 1,5 минут, ходьба врассыпную и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II часть: Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Посадка картофеля». 2. «Попади в корзину» (с элементами игры в баскетбол). Броски мяча в корзину двумя 	11.22	

	<p>руками от груди, передвигаясь друг за другом в колонне или стоя полукругом. III часть: Игра «Затейники».</p>		
	<p>Цель: Упражнять в беге в медленном темпе до 1,5 минут, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». I часть: Ходьба в колонне по одному, медленный бег до 1,5 минут, ходьба враспынную и бег между предметами (в чередовании). II часть: Игровые упражнения. 1. «Посадка картофеля». 2. «Попади в корзину» (с элементами игры в баскетбол). Броски мяча в корзину двумя руками от груди, передвигаясь друг за другом в колонне или стоя полукругом. III часть: Игра «Затейники».</p>		
	<p>Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колена, разучить упражнение с перекладыванием мяча из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, развивать ловкость и координацию движений, упражнять в перебрасывании мяча. I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колена, бег враспынную, ходьба и бег между кеглями. II часть: Упражнения с флажками (см. Конспект 6, ноябрь). Основные движения: 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием на каждый шаг мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной (2-3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 3 м (2 раза). 3. Перебрасывание друг другу мяча, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (способ — двумя руками снизу) (10—12 раз). Игра «Пожарные на учении». III часть: Игра «Найди и посмотри».</p> <p>Цель: Закрепить навыки ходьбы с изменением направления движения. Ходьба и бег между</p>	<p>11.22</p> <p>12.22</p>	

	<p>предметами, упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании по скамейке на животе, в ведении мяча между предметами.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения, бег между кеглями, ходьба, построение в три колонны.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с использованием стула.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. — Сидя на стуле, руки опущены. 1) руки через стороны и хлопок, 2) вернуться в И.п. (5—6 раз). 2. И.п. - Сидя, руки в сторону. 1) прогнуться, отводя руки назад, вернуться в И.п. (5—6 раз). 3. И.п. — Упор лежа на полу, ноги на стуле. 1) ногу вверх, 2) вернуться в И.п. (ноги менять) (4-5 раз). 4. И.п. — Стать боком к стулу, руки на поясе, одна нога на стуле. <ol style="list-style-type: none"> 1) наклон к ноге, стоящей на полу, 2) вернуться в И.п. (поменять ногу) (4-5 раз). 5. И.п. -> Стоя спиной к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1) поворот вправо до касания руками спинки стула. То же влево (5—6 раз). 6. И.п. - Сидя, руками держаться за сиденье стула. Подняв ноги, сделать несколько раз движение «ножницы». 7. И.п. — Сесть на пол, лицом к стулу, ноги согнуть, руки упор сзади. 1) поднять обе ноги, положить их на стул, 2) вернуться в И.п. (4-5 раз). <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (расстояние 4 м) (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед между предметами, поставленными на расстоянии 1 м друг от друга. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть: Игра «Найди и промолчи».</p>		
	<p>2 неделя</p> <p>Цель: Упражнять детей в беге с изменением темпа, в ходьбе змейкой между предметами, закрепить навыки ведения мяча в ходьбе с продвижением вперед до обозначенного места, упражнять в пролезании в обруч с мячом в руках и в равновесии.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному между предметами, бег с ускорением и замедлением темпа, ходьба и бег враспынную.</p>	12.22	

	<p>II часть: Общеразвивающие упражнения с использованием стула (см. Конспект 3). Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед на расстояние 5 м (2-3 раза). 2. Пролезание в обруч с мячом в руках, не касаясь верхнего обода (6-7 раз). 3. Ходьба по скамье на носках, руки за головой (2-3 раза). <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>3 часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук по сигналу.</p> <p>Цель: Упражнять в медленном непрерывном беге до 1,5 минут, в перебрасывании мяча в шеренгах, повторить подлезание под шнур боком.</p> <p>I часть: Ходьба, бег до 1,5 минут, бег врассыпную, по сигналу сделать фигуру, ходьба скрещивающим шагом боком.</p> <p>II часть: Упражнения в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. — Стоя, спиной друг другу, О.с. Взяться за руки. 1) руки в стороны, одновременно отводя ногу, 2) вернуться в И.п. (5—6 раз). 2. И.п. -Лежа друг к другу на спине, упираясь ступнями ног, руки вверх. 1—2) махом сесть, взяться за руки, 3-4) вернуться в И.п. (4-5 раз). 3. И.п. — Стоя, лицом друг другу, О.с. Взяться за руки. 1) левой ногой назад, присесть на ней, правую вперед (5—6 раз). 4. И.п. — Одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки - тачка, первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. 5. И.п. — Стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук. О.с. Кисть руки положить друг другу на плечи, вторая на поясе. 1-8) делать маховые движения прямой ногой вперед-назад (с одной ноги) (6-7 раз). 6. И.п. — Сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются пола, руки упор сзади. 1-2) упираясь, поднять ноги вверх до полного их выпрямления (4—5 раз). <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча в шеренгах (расстояние 3 м). 2. Подлезание под шнур боком (высота 40 см) (5—6 раз). 3. Прыжки на правой и левой ноге на расстояние 5 м (2-3 раза). <p>Подвижная игра «Пожарные на учениях».</p> <p>III часть: Игра «У кого мяч?»</p>		
--	--	--	--

	<p>3 неделя «Пришла зима» Цель: Добиваться от детей правильного и четкого выполнения упражнений, закрепить метание в горизонтальную цель.</p> <p>1 часть: Упражнение «Пружинка» (поочередное поднятие правой и левой ноги, как будто на лыжах). Игра «Идите за мной» — ходьба по кругу. Воспитатель за кругом, проходя мимо детей, выбирает то одного, то другого. Кого назвали, тот выходит из круга и идет за воспитателем.</p> <p>Ходьба и бег по глубокому снегу (высоко поднимая колени).</p> <p>II часть: Упражнения со снежками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладывание снежка из одной руки в другую. 2. Повороты в стороны. 3. Снежок на полу (наклоны). 4. Сидя, катание снежка по ногам вперед-назад. 5. Сидя на пятках, катание вокруг себя. 6. Лежа на животе, снежок вперед. 7. На спине. Перекладывание снежка под ногой. <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание снежков в цель правой рукой. 2. Метание снежков через натянутую веревку. 3. Прыжки через снежки. <p>Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Сбей колпак».</p> <p>Эстафета «Пройди на лыжах между кеглями».</p> <p>III часть: Корректирующее упражнение — поднять пальцами ног снежок.</p> <p>Цель: Закрепить навыки бега с перешагиванием через предметы, развивать точность в игровом упражнении с мячом, упражнять в равновесии.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться, перейти к бегу с перешагиванием через шнуры, попеременно правой и левой ногой, ходьба враспынную, по сигналу</p>	<p>12.22</p>	

	<p>остановиться, поднять ногу, руки на колене. II часть: Игровые упражнения. 1. «Мяч водящему». Играющие выстраиваются в четыре колонны. На расстоянии 2 м от первых игроков встают водящие, у каждого мяч большого диаметра. По сигналу водящие бросают мяч первым игрокам команды, те возвращают его назад и перебегают в конец колонны. Перед играющими кладется шнур, в процессе игры они не должны переступить через него. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. 2. «По мостику». Ходьба на носках между шнурами, ширина 15 см, руки за головой. Игры: «Ловишки» (с лентами), «Затейники». III часть: Игра по желанию детей.</p>		
	<p>4 неделя Цель: Закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1,5 мин. Учить прокатывать мяч ногой, вести мяч правой и левой рукой (элементы игры в баскетбол). I часть: Ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1,5 минут; ходьба и бег врассыпную II часть: Игровые упражнения: 1. «Пас друг другу» (дети разбиваются на пары и, стоя на расстоянии 2-3 м, прокатывают мяч правой и левой ногой плавным движением, чтобы мяч попадал точно в ноги партнеру (не выше уровня колен)). 2. «Проведи мяч» (дети располагаются у исходной черты, по сигналу начинают передвигаться вперед, отбивая мяч правой и левой рукой до следующей черты). Подвижная игра «Не попадешь» (прыжки в центр круга). III часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Цель: Учить детей перешагивать попеременно через шнуры, познакомить с новой игрой «Пятнашки с домом», упражнять в беге, воспитывать ловкость, быстроту. I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу перейти к бегу с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой; ходьба врассыпную, по сигналу остановиться, поднять ногу, руки на плечи. II часть: Русские народные игры. 1. «Пятнашки с домом» (2 круга — это дома, дети убегают от водящего, могут забегать в дом, если играющего касаются рукой на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой).</p>	<p>12.22</p>	

	<p>2. «Зевака» (дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен ловить. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом).</p> <p>3. «Воробушки и кот» (все играющие - воробушки и находятся за кругом. Водящий - кот встает в середину круга. Воробушки то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Они собирают зерна, кот бегаёт по кругу и старается поймать их. В конце игры отмечают самых проворных воробьев).</p> <p>III часть: «Звонок» (жмурке завязывают глаза, игрок звенит в колокольчик, жмурка его ловит, остальные дети в кругу).</p> <p>Ходьба по тропе «Здоровье»</p>		
	<p>Цель: Упражнять в медленном непрерывном беге до 1,5 минут, в перебрасывании мяча в шеренгах, повторить подлезание под шнур боком.</p> <p>I часть: Ходьба, бег до 1,5 минут, бег в рассыпную, по сигналу сделать фигуру, ходьба скрещивающим шагом боком.</p> <p>II часть: Упражнения в парах (см. Конспект 7).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (2-3 раза). 3. Ходьба на носках между предметами, руки за головой (2-3 раза). Подвижная игра «Пожарные на умениях». <p>III часть: Игра «У кого мяч?»</p>		
	<p>1 неделя</p> <p>Цель: Упражнять детей в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанки, отрабатывать навык прыжка на двух ногах, упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу (проверка осанки и равновесия), перестроение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами, выдерживая дистанцию и не задевая предметы.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения в парах (см. Конспект 7, декабрь).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, в среднем темпе (2-3 раза) <p>Ходьба по наклонной доске, руки в стороны (2-3 раза).</p>	<p>01.23</p>	

	<p>2. Перепрыгивание через шнур справа-слева, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы (стойка — ноги врозь) (10-12 раз); Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах (способ — стоя на коленях, двумя руками из-за головы) (12-15 раз)</p> <p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка». III часть: Игра «Сделай фигуру».</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу (проверка осанки и равновесия), ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба и бег враспынную, ходьба приставным боковым шагом.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>1. И.п. - О.с. 1) поднять плечи вверх, 2) вернуться в И.п. (руки на поясе) (6-7 раз).</p> <p>2. И.п. - О.с., руки в стороны, ладони вверх. 1) руки к плечам, сжимая пальцы в кулак, 2) вернуться в И.п. (6-7 раз).</p> <p>3. И.п. - Лежа на спине, руки в стороны, тыльной стороной к полу. 1) хлопок перед грудью, 2) вернуться в И.п. (5-6 раз).</p> <p>4. И.п. — Сидя упор сзади. 1-2) поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад, 3-4) вернуться в И.п. (4-5 раз).</p> <p>5. И.п. - Лежа на животе. 1-2) поднять вверх прямые ноги, руки на полу, подбородок на руках, 3—4) вернуться в И.п. (4-5 раз).</p> <p>6. И.п. — Лежа на спине, руки в стороны. 1—2) согнутые в коленях ноги обхватить руками, коснуться обеих коленей, 3—4) вернуться в И.п. (4—5 раз).</p> <p>7. И.п. - О,с., 1-2-3) медленно присесть, разводя колени, 4) быстро встать. Пятки от пола не отрывать, руки на поясе (5-6 раз).</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками снизу на расстояние 2,5 м.</p>		
--	---	--	--

	<p>2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками (2-3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Охотник и зайцы».</p> <p>III часть: Игра «Летает - не летает».</p>		
	<p>2 неделя</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную, учить влезать на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>/часть: Построение в шеренгу, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу поворот в другую сторону, элементы коррекционной гимнастики, ходьба боковым приставным шагом, бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (см. Конспект 5).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влезание на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (расстояние — два шага ребенка). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (5—6 шт., расстояние 40 см) (2-3 раза). <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>3 часть: Ходьба. Игра по желанию детей.</p> <p>Цель: Развивать ритмичность ходьбы на лыжах, упражнять в прыжках на двух ногах, закрепить навык метания снежков по цели.</p> <p>I часть: Отработать движение ходьбы на лыжах в зале.</p> <p>II часть: Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Метко в цель». Метание снежков в цель (расстояние до кегли 4 м). Выполняется поочередно подгруппами. 2. «Смелые воробышки». В центре круга - «кошка», за линией круга «воробышки». По сигналу воробышки впрыгивают в круг, а кошка старается их поймать. <p>3 часть: Ходьба змейкой между кеглями в быстром темпе.</p>	<p>01.23</p>	

	<p>3 неделя «Космонавты»</p> <p>Цель: Учить детей делать переворот на кольцах вперед и назад, правильно занимать исходное положение и правильно приземляться, создавать у детей радостное настроение с помощью игровых ситуаций.</p> <p>I часть: Разминка - ходьба, бег из обруча в обруч. Ходьба на носках с обручем в руках, ходьба в полуприседе с обручем в руках впереди. Бег широким шагом с обручем.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. - О.с., лицом друг к другу, обруч вертикально. 1-4) круговые движения вправо, влево (4-5 раз). 2. И.п. — Сидя по-турецки спиной друг к другу, обруч хватом снизу на уровне пояса. 1-2) поднимая обруч вверх, посмотреть на него, 3—4) опустить (4—5 раз). 3. И.п. - Стоя на коленях, обруч на уровне пояса, хватом сверху, при этом находиться в обруче. 1-2) прогнуться назад, 3-4) вернуться в И.п. (4-5 раз). 4. И.п. - Сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди, хватом сверху. 1-2) один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину, 3-4) вернуться в И.п. (5 раз). 5. И.п. - Лежа на животе друг против друга, обруч в прямых руках. 1-2) повернуться на спину, держась за обруч, 3-4) в другую сторону (4 раза). 6. И.п. — О. с., лицом друг к другу, руки на поясе. 1—2) пройти боком по ободу обруча то в одну сторону, то в другую (2 раза). 7. И.п. - Лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу. 1) поднять ноги вверх, продев их в обруч, 2) вернуться в И.п. (5-6 раз). <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч, прыжки с продвижением вперед. 2. Пролезание из обруча в обруч. 3. Переворот на кольцах вперед-назад. <p>Подвижные игры «Космонавты», «Автомобили».</p> <p>III часть: Корректирующие упражнения.</p>	<p>01.23</p>	
--	---	---------------------	--

	<p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. в непрерывном беге до 1,5 мин., упражнять в передаче мяча ногами друг другу (элементы игры в футбол), повторить игровое упражнение с прыжками и закрепить ведение мяча рукой (элемент баскетбола)).</p> <p>I часть: Ходьба в колонне, бег, ходьба через шнуры, переход по сигналу с ходьбы на бег в среднем темпе (до 1,5 м).</p> <p>II часть: Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Провести мяч». 2. «Пас друг другу». 3. «Будь ловким» (прыжки на двух ногах между предметами, выполняются в двух колоннах). <p>III часть: Игра «Узнай по голосу».</p>		
	<p>4 неделя</p> <p>Цель: Учить детей бегать по кругу, сохраняя при этом круг, закрепить бег по сигналу, меняя направление по сигналу, познакомить с новой игрой «Снежная королева».</p> <p>I часть: Ходьба в колонне, бег, ходьба на носках, пятках, по массажной дорожке, бег по кругу, взявшись за руки, меняя направление по сигналу.</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Эстафета с мячами» (передача мяча по кругу). 2. «Снежная королева» (внимание, развитие мышления, сообразительности, заколдованные дети выполняют различные движения по желанию Снежной королевы). 3. «Чье звено скорее соберется» (бег на скорость). <p>III часть: «Где постучали?» (игра на внимание).</p> <p>Корректирующие упражнения: собирание карандашей пальцами ног.</p> <p>Цель: Отрабатывать навыки ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки, с поворотом. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, в подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>I часть: Построение в одну шеренгу (проверка осанки и равнения), перестроение в колонну по одному, ходьба скрестным шагом боком, бег змейкой.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения в парах (см. Конспект 7, декабрь).</p> <p>Основные движения:</p>	<p>01.23</p>	

	<p>1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до обозначенного места на расстояние 5 м (2—3 раза).</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка (10-12 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть: Игра «У кого мяч?» (передача малого мяча за спиной).</p>		
	<p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу (проверка осанки и равновесия), ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную, ходьба приставным боковым шагом.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (см. Конспект 5).</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками снизу на расстояние 3 м. Перед тем как поймать, хлопнуть в ладоши (10 — 12 раз).</p> <p>2. Переползание с мешочком на спине, с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Охотник и зайцы».</p> <p>III часть: Игра «Летает — не летает».</p>		
	<p>1 неделя</p> <p>Цель: Продолжать учить лазанию по гимнастической стенке, ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, ходьба и бег, элементы коррекции онной гимнастики.</p> <p>2 часть: Общеразвивающие упражнения с палками.</p> <p>1.И.п. — Ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1) отвести прямую руку вправо,2) вперед с перехватом в левую руку, 3—4) то же, другой рукой (4-5 раз).</p> <p>2. И.п. - Лежа на спине, руки перед грудью, палка горизонтально.</p>	<p>02.23</p>	

<p>1) палку вверх, 2) вернуться в И.п. (5-6 раз).</p> <p>3. И.п. — Ноги шире плеч, палка впереди. 1) наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2) вернуться в И.п., 3-4) то же к другой ноге (4—5 раз).</p> <p>4. И.п. - Сидя на пятках, руки внизу. 1) глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя, 2) выпрямиться, 3) наклониться, взять палку, 4) вернуться в И.п. (4-5 раз).</p> <p>5. И.п. - О.с., палка вертикально, одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3) медленно присесть, разводя колени, 4) быстро встать (5-6 раз).</p> <p>6. И.п. - О.с., палка вертикально, одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-4) присев пониже, обойти палку сначала в одну сторону, затем в другую (4 раза).</p> <p>7. И.п. - Лежа, палка на груди. 1-2) подтянуть ногу к груди, согнутую в колене ногу подтянуть палкой, 3-4) вернуться в И.п. (5-6 раз).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье до верха гимнастической стенки, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен, на расстоянии 4 м (2-3 раза). 4. Подвижная игра «Мышеловка». <p>III часть: Игра по желанию детей.</p> <p>Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега, упражнять в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча впереди себя головой.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, перестроение в круг, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу, элементы коррекционной гимнастики, ходьба с пятки на носок, бег по кругу, в рассыпную.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (см. Конспект 8, январь).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) (8—10 раз). 2. Переползание через препятствия и проползание под дугой, не касаясь руками пола (2-3 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м)(8—10 раз). 		
--	--	--

	<p>Подвижная игра «Совушка». III часть: Игра «Летает — не летает».</p>		
	<p>2 неделя Цель: Повторять ходьбу и бег между кеглями, упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и метанием. I часть: Ходьба в колонне, бег на носках, пятках, ходьба и бег между кеглями. II часть: Игровые упражнения. 1. «Кто быстрее?» Допрыгнуть на двух ногах до снежка, взять его в руки, поднять над головой, положить на место и вернуться прыжками до своего места (прыжки между кубиками). 2. «Пробеги, не задень». Из кеглей выкладывается дорожка, расстояние между предметами 0,5 м. Надо пробежать змейкой между кеглями, не задев их. Выполняется двумя колоннами. 3. «Забрось мяч в кольцо» (баскетбол). Подвижная игра «Охотник и зайцы». III часть'. Игра по желанию детей.</p> <p>Цель: Отрабатывать навыки в ходьбе и беге по кругу, держась за шнур, продолжать учить лазанью по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и в прыжках. I часть: Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, изменяя направление движения по сигналу воспитателя. II часть: Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки. 1. И.п. — Сидя верхом, руки внизу. 1) руки к плечам, 2) руки вверх, 3) к плечам, 4) вернуться в И.п. (5—6 раз). 2. И.п. — Сидя верхом, руки к плечам. 1) поднять локти вверх, 2) опустить вниз, прижимая к бокам (5—6 раз). 3. И.п. — Стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху. 1) Наклониться и коснуться ступни ноги, стоящей на полу, 2) вернуться в И.п. (5—6 раз). 4. И.п. — Лежа на животе поперек скамейки, ступнями и ладонями касаться пола. 1)</p>	<p>02.23</p>	

	<p>поднимая руки и ноги вверх, прогнуться в спине, 2) вернуться в И.п. (4—5 раз). 5. И.п. — Стоя на коленях, на скамейке. 1) опустить руки на пол, 2—3) переставить руки на полу, передвигаясь вперед, 4) вернуться в И.п. (4-5 раз). 6. И.п. - Руки упор сзади, сидя верхом. 1) поставить на скамейку сразу обе ноги, 2) вернуться в И.п. (4—5 раз). 7. И.п. — Стоя перед скамейкой, одна нога на скамейке, руки за головой. 1) согнуть ногу, стоящую на скамейке, вернуться в И.п. (5-6 раз). Основные движения: 1. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 6 м (2-3 раза). Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть: Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p>		
	<p>3 неделя «Любимый мяч» Цель: Учить детей выполнять упражнения под музыку. Добиваться правильного выполнения, прививать детям любовь к физическим упражнениям с помощью любимого для детей предмета — мяча. I часть: Ходьба, бег, ходьба на носках с надувным мячом, ходьба на коленях с мячом над головой, боковой приставной шаг вправо, влево, ходьба с высоким подниманием колена, коснуться мяча. II часть Общеобразовательные упражнения с мячами (в кругу): 1. Поднимание мяча вперед-вверх, вперед-вниз. 2. Повороты вправо, с выставлением ног и на носок. 3. Наклоны вперед, мяч от груди. 4. Наклоны (сидя на пятках). 5. На спине (поднять ноги, коснуться мяча). 6. На животе - мяч вынести вперед. 7. Поочередное сгибание ног.</p>	<p>02.23</p>	

	<p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросить и поймать мяч (10-12 раз). 2. Игра «Попади в кольцо». 3. Катание мяча головой. <p>Подвижная игра «Кенгуру» (прыжки). Эстафета «Мюнхгаузен на ядре». III часть: Игра «Мяч по кругу». Упражнение в кругу с маленькими мячами. Поднять стопами ног мяч.</p> <p>Цель: Учить детей перестраиваться из шеренги в колонну. Во время игр отрабатывать ловкость, быстроту движения, внимание.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну, бег в колонне между предметами, ходьба по тропе «Здоровье», ходьба змейкой и бег змейкой.</p> <p>II часть: Сказочные игры - эстафеты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кенгуру с детенышем» (прыжки с мячом, зажатым коленями, совершенствовать прыжки в игре). 2. «Кот в сапогах» (эстафета на скорость, дети бегут в сапогах). 3. «Лягушка на охоте» (ребенок надевает ласты и прыгает, как лягушка; другой ребенок кидает ему теннисный мяч, который тот должен поймать; развивать ловкость и быстроту движений). <p>III часть: Танцевальные движения (по желанию детей).</p>		
	<p>4 неделя</p> <p>Цель: Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах, закрепить навык метания снежков по цели.</p> <p>I часть: Отрабатывать движение ходьбы на лыжах в зале.</p> <p>II часть: Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Метко в цель» (метание снежков в цель (расстояние до кегли 4 м) выполняется поочередно подгруппами). 2. «Смелые воробышки» (в центре круга — кошка, за линией круга воробышки; по сигналу воробышки впрыгивают в круг, а кошка старается их поймать). 3 часть: Ходьба змейкой между кеглями в быстром темпе. 	<p>02.23</p>	

	<p>Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега, упражнять в : ползании на четвереньках, в прокатывании мяча впереди себя головой.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, перестроение в круг, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу, элементы коррекционной гимнастики, ходьба с пятки на носок, бег по кругу, враспынную.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (см. Конспект 8, январь).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (6-8 раз). 2. Проползание на четвереньках под дугами, подталкивая мячи впереди себя головой (диаметр 20-25 см) (2 раза). <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть: И фа «Летает — не летает».</p>		
	<p>Цель: Отрабатывать навыки в ходьбе и беге по кругу, держась за шнур, продолжать учить лазанью по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и в прыжках.</p> <p>I часть: Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, изменяя направление движения по сигналу воспитателя.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки (см. Конспект 6).</p> <p>Основные виды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.), расстояние между шнурами 50 см (2-3 раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть: Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p>		
	1 неделя	03.23	

<p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 минут, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба и бег, ходьба приставным шагом с приседанием, бег до 1,5 минут в медленном темпе, ходьба врассыпную.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с использованием скамейки (см. Конспект 6, февраль).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по наклонной скамье, спуск в ходьбе (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски правым левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками от груди (6—8 раз). <p>Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Охотник и зайцы».</p> <p>III часть: Ходьба змейкой.</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному с изменением направления движения по сигналу, учить ходьбе по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивать ловкость.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу, упражнения для рук во время ходьбы, бег врассыпную. Свободное построение.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. — О.с., руки к плечам, локти в стороны. 1) свести локти, перед грудью — выдох, 2) локти в стороны до сведения лопаток — вдох (5-6 раз). 2. И.п. — О.с. 1-2) правую руку вверх, левую назад — сгибая кисти в замок, 3-4) вернуться в И.п. (5-6 раз). 3. И.п.- Сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1-2) прогибаясь, отвести руки назад, коснуться пола как можно дальше от себя, 3-4) вернуться в И.п. (5—6 раз). 4. И.п. - Лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1—2) поднять таз вверх, 3-4) опустить (5 раз). 5. И.п. — Лежа на животе, руки вдоль туловища. 1—2) согнуть ноги, руками дотянуться до голеностопного сустава, 3) с помощью рук потянуться вверх, 4) вернуться в И.п. (5 раз). 6. И.п. - Ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1) присесть, колени вперед, 2) опуститься на колени, 3) снова принять положение присед, 4) вернуться в И.п. (5—6 раз). 		
--	--	--

	<p>7. И.п. — Лежа на спине. 1) поднять прямые ноги вверх, 2) согнуть их в коленях, 3) снова выпрямить вверх, 4) вернуться в И.п. (4—5 раз).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч (6-8 обручей) (2-3 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу правой (левой) рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками. <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть: Эстафета с большим мячом.</p>		
	<p>2 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения по сигналу, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мяча на дальность, в ползании между кеглями.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба и бег между предметами.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (см. Конспект 4).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в высоту с разбега (5-6 раз). 2. Метание мешочков вдаль (уделить внимание энергичному замаху) (4-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков) (2-3 раза). <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>III часть: Эстафета с мячом.</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения, в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в сохранении равновесия в прыжках.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения, ходьба и бег врассыпную между предметами.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с обручами (два ребенка с одним обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. — О.с., лицом друг к другу, обруч вертикально. 1-4) круговые движения вправо, влево (4—5 раз). 2. И.п. - Сидя по-турецки спиной друг к другу, обруч хватом снизу на уровне пояса. 1— 	<p>03.23</p>	

	<p>2) поднимая обруч вверх, посмотреть на него, 3—4) опустить (4-5 раз).</p> <p>3. И.п. — Стоя на коленях, обруч на уровне пояса, хватом сверху, при этом находиться в обруче. 1—2) прогнуться назад, 3-4) вернуться в И.п. (4-5 раз).</p> <p>4. И.п. - Сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди, хватом сверху. 1-2) один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину, 3-4) вернуться в И.п. (5 раз).</p> <p>5. И.п. - Лежа на животе друг против друга, обруч в прямых руках. 1—2) повернуться на спину, держась за обруч, 3—4) в другую сторону (4 раза).</p> <p>6. И.п. - О.с., лицом друг к другу, руки на поясе. 1-2) пройти боком по ободу обруча то в одну сторону, то в другую (2 раза).</p> <p>7. И.п. — Лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу. 1) поднять ноги вверх, продев их в обруч, 2) вернуться в И.п. (5-6 раз).</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на локтях и ступнях (2раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть и пройти дальше, руки за головой (2 раза).</p> <p>3. Прыжки через шнуры правым и левым боком.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>III часть: Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу.</p>		
	<p>3 неделя «Ярмарка»</p> <p>Цель: Создать радостное настроение у детей, активизировать детей к выполнению всех заданий с помощью интересных развлекательных игр. I часть:</p> <p>«Карусель» — обруч с лентами.</p> <p>Дети, взявшись одной рукой за ленту, выполняют ходьбу и бег, ходьбу на носках. Бег по кругу в одну сторону и в другую.</p> <p>— А теперь хотите поиграть, свою удаль показать? Считалкой выбираем водящего.</p> <p>За морями, за горами, За жемчужными столбами, На пригорке - теремок, На двери висит замок. Ты за ключиком иди И замочек отопри.</p> <p>2 часть:</p>	03.23	

	<p>Игра «Гори, гори ясно». Русская народная игра «Перебежки». Игра с медведем «У медведя во. бору». Игра «Петушиный бой». III часть: Малоподвижная игра «Карусель». Раз, два подхватили, Три, четыре раскрутили, Пять, шесть, семь, восемь С карусели слезть просим.</p> <p>Цель: Упражнять в беге до 1,5 минут; в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом. ^</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 минут; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см), бег врассыпную.</p> <p>II часть: Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч о стенку» (бросание мяча об стенку и ловля его после отскока; выполняется в шеренгах). 2. «Поймай мяч» (перебрасывание мяча двумя игроками, третий ловит мяч). 3. «Не задень» (ходьба на носках между кеглями в быстром темпе; выполняется двумя колоннами). <p>III часть: Подвижная игра «Мышеловка».</p>		
	<p>4 неделя</p> <p>Цель: Учить детей правильно ходить по ребристой доске. Познакомить с новой игрой «Белки в лесу». Обратить внимание на быстроту лазанья, ловкость, внимательность.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне, ходьба на носках, бег в колонне, ходьба по ребристой доске, бег врассыпную.</p> <p>II часть: Подвижные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мы веселые ребята» (бег, ловля). 2. «Белки в лесу» (лазанье, быстрота). 3. «Не оставайся на полу» (бег, прыжки, ловкость). <p>III часть: «Кто больше соберет предметов» - игра на развитие мышц рук. Упражнение на дыхание «Подуй на шарик».</p>	<p>03.23</p>	

	<p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения по сигналу, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мяча на дальность, в ползании между кеглями.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба и бег между предметами.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (см. Конспект 4).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) (5-6 раз). 2. Метание в цель мешочков правой и левой рукой (способ — от плеча) (5-6 раз). 3. Ползание на четвереньках между кеглями. <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>III часть: Эстафета с мячом.</p>		
	<p>Цель: Отрабатывать навыки в ходьбе и беге между предметами, закрепить навыки метания вдаль, упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>I часть: Ходьба и бег между скамейками, перестроение в две колонны около скамеек.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с использованием скамейки (см. Конспект 6, февраль).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м из-за плеча (5—7 раз). 2. Подлезание под палку (шнур), высота 40 см от пола (2—3 раза). 3. Перешагивание через палку (шнур), высота 40 см (2—3 раза). <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть: Эстафета с мячом.</p>		
	<p>1 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках и метании мешочков в вертикальную цель.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через бруски.</p>	<p>04.23</p>	

	<p>II часть: Общеобразовательные упражнения без предметов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. — О.с., руки в стороны. Повороты рук, ладонями вверх-вниз (5-6 раз). 2. И.п. — О.с., руки в стороны. Хлопок перед грудью прямыми руками (5 раз). 3. И.п. - О.с., руки в стороны. Повороты вправо-влево с подниманием рук вверх (5-6 раз). 4. И.п. — Ноги на ширине плеч. Руки вверх. 1) прогнуться назад, 2-3) наклон вниз, 4) вернуться в И.п. (4-5 раз). 5. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения бедер (5-6 раз). 6. И.п. — О.с. 1—2) подтянуть ногу, согнутую в колене, к груди, 3-4) вернуться в И.п. (6 раз). 7. И.п. — Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Взмахи ногой (правой, левой) до кистей (4-5 раз). 8. И.п. — Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Приседания, не отрывая пяток от пола (5—6 раз). <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине (2-3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге (2-3 раза). 3. Метание в вертикальную цель мешочков правой и левой рукой с расстояния 4 м (5-6 раз). <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>III часть: Игра «Невидимка».</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами.</p> <p>II часть: Общеобразовательные упражнения (см. Конспект 3).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-12 раз) 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах на расстоянии 4 м (5-6 раз). 		
--	---	--	--

	<p>3. Пролезание в обруч прямо и боком (5-6 раз). Подвижная игра «Мышеловка». III часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
	<p>2 неделя Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. I часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами. II часть: Общеразвивающие упражнения с палкой. 1. И.п. — О.с., палка внизу. 1) палка к груди, 2) вверх, 3) к груди, 4) вернуться в И.п. (5-6 раз). 2. И.п. — О.с., палка вертикально, одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1) быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2) вернуться в И.п. (6 раз). 3. И.п. - О.с., палка в правой руке вертикально, хватом сверху. 1—3) круг правой рукой над головой влево, 4) вернуться в И.п. То же другой рукой в другую сторону (4 раза). 4. И.п. — Ноги врозь, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-4) перехватывая руками по палке, наклониться вниз, 5-8) вернуться в И.п. (5-6 раз). 5. И.п. - Ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1) наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги, 2) вернуться в И.п. То же в другую сторону (4-5 раз). 6. И.п. - О.с., палка сзади в опущенных руках. 1) отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2) вернуться в И.п. (5-6 раз). 7. И.п. — Ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки с продвижением вперед и назад до конца палки, ноги скрестно врозь (2—3 раза). Основные движения: 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед (10-12 раз). 2. Прокатывание обручей друг другу на расстояние 4 м (8 -10 раз). 3. Пролезание в обруч (6 раз). Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>04.23</p>	

	<p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в беге враспынную, закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель, упражнять в ползании и равновесии.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег с перешагиванием через кубики.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения (см. Конспект 6).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м правой, левой рукой (6 раз). 2. Ходьба по рейке гимнастической стенки, руки на поясе (2-3 раза). 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть: Игра по желанию</p>		
	<p>3 неделя «Поход»</p> <p>I часть:</p> <p>Дети, мы отправляемся в поход, берем рюкзаки и строимся в колонну друг за другом.</p> <p>Ходьба обычная, держа за спиной мячи; ходьба широким шагом; ходьба обычная; ходьба на носках, держа мяч сверху; ходьба обычная; ходьба на пятках, держа мяч за спиной; ходьба обычная; ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба обычная.</p> <p>Дождик пошел! Надо скорее спрятаться под деревья.</p> <p>Бег обычный, держа мячи впереди; бег по диагонали с высоким подниманием бедра; бег обычный; бег по диагонали с захлестом голени назад; бег обычный.</p> <p>Обычная ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко».</p> <p>Мы вышли на красивую полянку. Давайте поиграем с мячом.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.О.с. - мяч внизу. 1) руки вперед; 2) руки вверх; 3) руки вперед; 4) И.п. 2. И.п.О.с. — мяч у груди. 1) поворот туловища вправо в полуприсед, руки вперед; 2) И.п., 3) влево; 4) И.п. 3. И.п. — ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1) наклон к правой ноге; 	04.23	

<p>2-3) обкатывание мячом ноги; 4) И.п., 5-8) клево́й ноге.</p> <p>4. И.п. - сидя, ноги врозь. 1-4) наклон вперед, прокатывая мяч руками; 5-8) И.п.</p> <p>5. И.п. - лежа на спине, мяч вверху. 1) правая нога вверх, мячом коснуться ноги; 2) И.п., 3) левая нога; 4) И.п.</p> <p>6. И.п. — лежа на животе, мяч вверху. На 1—2—3) одновременно поднять руки и ноги вверх, 4) И.п.</p> <p>7. И.п. — то же, мяч у подбородка. 1—2) попеременное сгибание и разгибание правой и левой ног.</p> <p>8. Произвольные упражнения с мячом.</p> <p>Основные движения: Построение в колонну по 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осторожно перекидываем рюкзаки через речку, чтобы они не упали. Один отряд бросает их, другой принимает. <p>1. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. (Положили мячи).</p> <p>Перестроение в колонну по 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мы очень ловкие. Мы должны пройти по мостику через речку. <p>2. Пройти по гимнастической скамейке навстречу друг другу, в середине разойтись, держась друг за друга.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здесь ребятам не пройти. Тут придется проползти. <p>3. Ползание на коленях и предплечьях в прямом направлении. Упражнение - «Переправа».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комары появились, наверное, болото рядом. Давайте половим комаров. <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с хлопком над головой. Упражнение — «Поймай комара».</p> <p>Дыхательные упражнения «Трава колыхается».</p> <p>Подвижная игра «Мы — веселые ребята».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, мы играли с мячами, бегали, прыгали, преодолевали препятствия. А где мы будем отдыхать и прятаться от дождя? <p>Игра «Построим палатку».</p> <p>III часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Пора из похода возвращаться домой. -Построились в колонну друг за другом. 		
--	--	--

	<p>Ходьба обычная, ходьба змейкой, ходьба по тропе «Здоровья». — Наши ножки устали, давайте им дадим отдохнуть и поиграем с ними. Игра «Покачай малышку» (самомассаж)</p> <p>Цель: Закрепить навыки бега с перешагиванием через предметы, развивать точность в игровом упражнении с мячом; упражнять в равновесии.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу перейти к бегу с перешагиванием через шнуры непрерывно правой и левой ногой; ходьба враспынную, по сигналу остановиться, поднять ногу, руки на поясе.</p> <p>II часть: Игровое упражнение «Мяч водящему» (играющие выстраиваются в 4 колонны, на расстоянии 2 м от первых игроков встают водящие, у каждого мяч большого диаметра; по сигналу водящие бросают мяч первым игрокам команды, те возвращают его назад и перебегают в конец колонны; перед играющими кладется шнур, в процессе игры они не должны переступить через него; побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание).</p> <p>III часть: Игра «По мостику» (ходьба, на носках между шнурами, ширина 15 см, руки за головой). Игра «Ловишки» (с лентами). Игра «Затейники».</p>		
	<p>4 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе с ускорением и замедлением темпа движения, познакомить с новой игрой «Летучий мяч», учить ловкости и вниманию.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; игровое упражнение «По местам».</p> <p>II часть: Русские народные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Летучий мяч» (играющие становятся в круг, водящий становится в середине круга; по сигналу дети перебрасывают мяч через центр, водящий старается поймать; если он ловит, то становится в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится в середину круга). 2. «Мешочек» (дети в кругу, в центре водящий вращает шнур с грузом (мешочек с песком), играющие подпрыгивают; тот, кого мешочек задел, становится водящим). 3. «Пятнашки с домом». <p>3 часть: игра «Угадай по голосу» (на внимание).</p>	04.23	

	<p>Отрабатывать навыки ходьбы с перестроением в пары и обратно в колонну по одному, продолжать учить метанию в горизонтальную цель, упражнять в подлезании под рейки, не задевая за верхний край, и в равновесии.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (в пары) в движении, ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с обручем (см. Конспект март).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в горизонтальную цель мешочков одной рукой снизу с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз). 3. Ходьба на носках между набивными мячами (2—3 раза). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть: Игра «Угадай по голосу».</p>		
	<p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках и метании мешочков в вертикальную цель.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (см. Конспект 3).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (2-3 раза). 3. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз). <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>III часть: Игра «Невидимка».</p>		
	<p>1 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения (см. Конспект 7, апрель).</p> <p>Основные движения:</p>	<p>05.23</p>	

	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом (2 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте с продвижением вперед (10-12 раз). 3. Ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). Подвижная игра «Карусель». III часть: Игра «Затейники».</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазаньи. I часть: Ходьба и бег с перешагиванием через предметы, ходьба и бег в рассыпную. II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>1. И.п. - О.с. 1) поднять плечи вверх, 2) вернуться в И.п. (руки на поясе) (6-7 раз). 2. И.п. — О.с., руки в стороны, ладони вверх. 1) руки к плечам, сжимая пальцы в кулак, 2) вернуться в И.п. (6—7 раз). 3. И.п. - Лежа на спине, руки в стороны, тыльной стороной к полу. 1) хлопок перед грудью, 2) вернуться в И.п. (5-6 раз). 4. И.п. - Сидя, упор сзади. 1-2) поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад, 3—4) вернуться в И.п. (4—5 раз). 5. И.п. — Лежа на животе. 1—2) поднять вверх прямые ноги, руки на полу, подбородок на руках, 3—4) вернуться в И.п. (4-5 раз). 6. И.п. - Лежа на спине, руки в стороны. 1—2) согнутые в коленях ноги обхватить руками, коснуться обеих коленей, 3«-4) вернуться в И.п. (4-5 раз). 7. И.п. - О.с., 1-2-3) медленно присесть, разводя колени, 4) быстро встать. Пятки от пола не отрывать, руки на поясе (5-6 раз).</p> <p>Основные движения: 1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (10—12 раз). 3. Переползание на ладонях и ступнях по прямой на расстояние 5м (2 раза). Подвижная игра «Охотники и зайцы». III часть: Игра «Летает – не летает».</p>		
--	--	--	--

	<p>2 неделя</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения, закреплять навык переползания по скамейке на животе, повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу, игровое упражнение «По местам».</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. - Ноги на ширине плеч. Руки поднять в стороны - скрещивание рук над головой (5-6 раз). 2. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки вперед - в стороны - вверх-вниз (5-6 раз). 3. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки внизу. Повороты вправо-влево, руки на уровне плеч (5 раз). 4. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны вниз, руки отвести назад (5 раз). 5. И.п. - Сидя на полу, руки вверху. Наклониться к одной ноге, выпрямиться, руки вверх, затем к другой ноге (4-5 раз). 6. И.п. - Лежа на животе, руки вынести вперед, ноги не отрывать от пола, вернуться в И.п. (4—5 раз). 7. И.п. - О.с. Присесть, руки вынести вперед, встать (5 раз). <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>III часть: Ходьба в колонне по одному между предметами.</p> <p>Цель: Закреплять навык ходьбы и бега в рассыпную между предметами, не задевая их, упражнять в бросании мяча о землю, в пролезании в обруч и сохранении равновесия.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их, ходьба змейкой, ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2 часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (см. Конспект 3, апрель).</p> <p>Основные движения:</p>	<p>05.23</p>	
--	--	---------------------	--

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о пол и ловля его после отскока (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч прямо и боком (5-6 раз). Один ребенок держит обруч, другой выполняет задание. 3. Ходьба по скамейке с ударами мяча о пол (2 раза). <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>III часть: Игра «Невидимка».</p>		
	<p>3 неделя «Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»</p> <p>Цель: На материале изученного закрепить полученные навыки. Воспитывать в детях дух соревнования, равнодушие к победе и поражению. Воспитывать в детях дружеские отношения друг к другу.</p> <p>- Я приглашаю всех девочек и мальчиков отправиться в страну Спортландию. Предлагаю взять с собой смелость, быстроту, находчивость, потому что нам придется участвовать в «Веселых стартах», а для начала мы с вами выполним разминку.</p> <p>I часть: Ходьба и бег в колонне. Упражнение на внимание «Карлики и великаны». Ходьба и бег на скамье. Перестроение в два звена.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. - руки в стороны, ноги на ширине плеч. Руки к плечам —1,2, 3, 4 - в стороны. 2. Наклоны к правой ноге (к левой). 3. Сидя. Катание гантелей по ногам вперед-назад. 4. Лежа на спине. Поднять правую ногу, коснуться гантели, потом левую. 5. На животе. Руки вынести вперед с гантелями. 6. Гантели на полу. Прыжки через гантели. 7. Бег между гантелями. <p>Основные движения: Эстафета «Веселые спортсмены».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег через барьеры (натянутая веревка, скамейка). 2. Бросок мяча в баскетбольную корзину. 3. Прыжки через скакалку. <p>Подвижные игры «Спасательный круг» (обруч), «Бег на четвереньках».</p> <p>III часть: Малоподвижная игра «Бадминтон» (перенести воздушный шар с помощью</p>	<p>05.23</p>	

	<p>ракетки).</p> <p>Цель: Упражнять в беге в медленном темпе до 1,5 минут; разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, медленный бег до 1,5 минут, ходьба врассыпную и бег между предметами (в чередовании).</p> <p>II часть: Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Посадка картофеля», 2. «Попади в корзину» (с элементами игры в баскетбол). 3. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, передвигаясь друг за другом в колонне или стоя полукругом. <p>III часть: Игра «Затейники».</p>		
	<p>4 неделя</p> <p>Цель: Закрепить ходьбу и бег парами, во время подвижных игр, закрепить основные навыки движений на ловкость, меткость, лазанье.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне, бег, ходьба на носках, пятках, ходьба «по-медвежьи», бег парами и ходьба парами.</p> <p>II часть: Подвижные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Попади в цель» (метание). 2. «Пастух и стадо» (прыжки). 3. «Пожарные на учениях» (лазанье, ловкость). <p>III часть: «Затейники» (игра на согласованность движений. Игра с надувными шарами (лежа).</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазаньи.</p> <p>I часть: Ходьба и бег с перешагиванием через предметы, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (см. Конспект 4).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 	<p>05.23</p>	

	<p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) (5-6 раз).</p> <p>3. Подлезание под дугу (5-6 раз).</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p>III часть: Игра «Летает – не летает»</p>		
	<p>Цель: Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения, закреплять навык переползания по скамейке на животе повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу, игровое упражнение «По местам».</p> <p>II часть: Общеразвивающие упражнения с флажками (см. Конспект 7).</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков (2-3 раза).</p> <p>2. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, попеременно правой и левой ногой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>III часть: Ходьба в колонне по одному между предметами.</p>		

1. Содержание работы в совместной деятельности воспитателя с детьми в режимных моментах.

Формы реализации Программы

Виды детской деятельности	Формы организации образовательной деятельности
формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа

	<p>Рассказ Чтение Рассматривание. Экспериментирование Проблемная ситуация Интегративная деятельность Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность</p>
--	---

Методы и средства реализации Программы

Методы	Средства
<ul style="list-style-type: none"> • Наглядно-зрительные – показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. • Словесные – объяснения, пояснения, указания; подача команд, образный, сюжетный рассказ, беседа. • Практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Двигательная активность, занятия физкультурой - Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) - Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)

	Здоровье
	"Овощи."

	<p>Познакомить детей со значением овощей для здоровья, познакомить с разнообразием овощей, учить правильно питаться.</p> <p>Познакомить детей с плодами овощных культур, учить описывать овощи по внешним признакам и вкусовым качествам, познакомить с понятием «витамины».</p> <p>Продолжать знакомить детей с понятием «витамины», «полезная еда», дать представление о пользе витаминов для человека.</p> <p>Закрепить знания об овощах, о пользе витаминов в овощах для человека, учить узнавать овощи по описанию и внешнему виду.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чтение Ю.Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла»» 2. Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» 3. Д/и «Вершки - корешки» 4. Рисование «Заготовим овощи на зиму» 5. Беседа «Вкусно и полезно» 6. Д/игра «Вершки – корешки» 7. Д/игра «Угадай на вкус» 8. Д/игра «Угадай по описанию»
	<p>" Фрукты."</p> <p>Познакомить с фруктами, витаминами, содержащимся во фруктах, напомнить детям о полезных свойствах фруктов: яблоко, лимон.</p> <p>Познакомить детей с разнообразием ягод, их значением для детского организма, учить беречь свое здоровье, отличать ягоды по вкусу</p> <p>Продолжать расширять знания о фруктах, о пользе фруктов для организма, учить называть и отгадывать фрукты по описанию.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ воспитателя «Витамины во фруктах» 2. Загадки о фруктах. 3.. Лепка «Яблоки из нашего сада» 4. П/игра «Кто больше соберет витаминов в лукошко» 5. Д/и «Сложи картинку» (фрукты) 6. С - р игра «Фруктовый магазин» 7. Составь рассказ «Фрукты» 8. Аппликация «Фрукты »

	<p>9. Пальчиковая гимнастика «Апельсин» 10. Коллективная работа на тему «Фрукты»</p>
	<p>Развлечение " Дары осени." Закрепить знания детей о пользе фруктов и ягод, закрепить представления об основных принципах питания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Что лишнее?» 2. П/игра «Кто быстрее соберет фрукты » 3. Д/игра «Угадай на вкус» 4. Д/игра «Дорисуй» 5. Д/игра «Угадай на ощупь». 6. Хоровод "Урожай."
	<p>Чтобы здоровье было в порядке, делаем зарядку Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей.</p> <p>Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассматривание книг и альбомов о спорте. Цель: уточнить представление детей о различных видах спорта. 2. Д/игра с мячом "Виды спорта." 3. Эстафета "Весёлые спортсмены."
	<p>В гостях у Доктора Айболита. Закрепить знания детей о понятии «здоровье».</p> <p>Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Досуг "Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит." 2. Д/игра "Что вредно, что полезно." Цель: закрепить знания детей о способах укрепления здоровья. 3. С/р игра "Больница."
	<p>Что такое здоровье</p> <p>Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Совершенствовать навыки еды, приобретённые ранее: есть в определённые часы, во время еды не торопиться, не есть на ходу, тщательно пережёвывать пищу. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Д/игра "Что вредно, а что полезно для здоровья." 2. Беседа "Значение питания в жизни человека." 3. Д/игра "Витамины, фрукты и полезные продукты." 4. С/р игра "Накормим куклу."
	<p>Чистота - залог здоровья.</p> <p>Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить имеющиеся культурно - гигиенические навыки у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С/р игра "Парикмахерская ." 2. Д/игра "Наши помощники."-закрепить знания Об инвентаре пом. воспитателя. 3. Хозяйственно- бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой. 4. Заучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского "Что такое хорошо..."
	<p>Микробы и вирусы.</p> <p>Учить детей заботиться о своём здоровье. Сформировать представление об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах, способах их передачи.) Учить заботиться о своём здоровье, и здоровье окружающих людей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа "Чистота - залог здоровья." 2. Чтение "Доктор Айболит." К.Чуковского. 3. С/р игра "На приеме у врача." 4. Конкурс рисунков на самого страшного микроба.

	<p>Микробы - наши враги. Объяснить детям понятие «микробы», убеждать детей соблюдать правила гигиены: мыть руки перед едой, не кушать чужой ложкой и из чужой тарелки, не брать откусанные продукты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ воспитателя «Микробы» 2. Рисование «Микроб» 3. Д/и «Что любит микроб?» 4. С/Р игра «Всех мы в гости пригласим, пирожками угостим» 5 Загадки о предметах гигиены.
	<p>Чтобы глаза хорошо видели. Познакомить детей со значением органа зрения. Сформировать у детей навыки ухода за глазами. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа "Телевизор, компьютер и здоровье» 2. Зрительная гимнастика "Чтобы глазки отдохнули." 3. Д/игра "Чудесный мешочек." Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху. 4. Игра "Кольцеброс." Цель: учить детей метать в вертикальную цель, развивать глазомер.
	<p>Роль зрения в жизни человека.</p> <p>Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа "Телевизор, компьютер и здоровье» 2. Зрительная гимнастика "Чтобы глазки отдохнули." 3. Д/игра "Чудесный мешочек." Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху. 4. Игра "Кольцеброс." Цель: учить детей метать в вертикальную цель, развивать глазомер.
	<p>Мои защитники: кожа, ногти, волосы. Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека. Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции. Учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки. Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа: "Кожа, её строение и значение". 2. Беседа: "Гигиена кожи" 3. Беседа: "Как возникают болезни"
	<p>Чтобы зубы были крепкими. Дать некоторые представления о видах и значении зубов. Закрепить знания детей о способах укрепления зубов. Воспитывать осознанное желание заботиться о здоровье своих зубов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Д/игра "У кого какие зубы." Цель: познакомить с зубами различных животных (грызунов, травоядных, хищников.) 2. Чтение рассказов Г.Зайцева "Уроки Мойдодыра". Цель: закрепить правила ухода за зубами. 3. Беседа "На приёме у стоматолога."

	<p>Я и моё тело.</p> <p>Познакомить детей со строением тела человека, закрепить знания о месторасположении частей тела, лица. Закрепить навыки ухода за своим телом и лицом, желание следить за собой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с частями тела человека. 2. Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета. 3. Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья.
	<p>Наши внутренние органы.</p> <p>Дать детям общие представления о внутренних органах человека. Познакомить детей с сердцем и его функцией в организме человека. Познакомить с кровеносной системой нашего организма. Познакомить с дыхательной системой .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа " Сердце - наш мотор." 2. Беседа "Для чего нужна кровь." 3. "Зачем мы дышим?"
	<p>Сон - лучшее лекарство.</p> <p>Выявить и закрепить представление детей о сне и его значении. Сформировать у детей правила подготовки ко сну. Воспитывать положительное отношение ко сну.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чтение стихотворения И.Токмаковой "Где спит рыбка." 2. Гимнастика после сна "Солнце глянуло в кроватку." 3. Д/игра "Как готовиться ко сну." 4. Беседа "Что мне сегодня снилось."

	<p>Я и моё настроение. Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих. Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психогимнастика "Спасём доброту" Цель: учить различать, называть эмоции и адекватно реагировать на них. 2. Этюд "Доброе слово товарищу." Цель : упражнять детей в употреблении добрых слов, развитие чувства коллективизма. 4. Беседа "Все люди разные." 5. Д/игра "Что такое хорошо и что такое плохо." Цель: уточнить представления детей о добрых злых поступках и их последствиях.
	<p>Каша - пища наша. Рассказать о каше, её значении для человека, знакомить детей с понятием «здоровая пища», формировать у детей представление о каше, как обязательном компоненте меню, дать представление о крупах: рис и гречиха. Дать представление о важности утреннего приема пищи – завтраке, убеждать о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп. Закрепить знания детей о каше, как основном компоненте меню, учить определять каши по вкусу и внешнему виду</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игра-обсуждение "Может ли человек жить без еды." 2. Д/игра «Назови любимую кашу» 3. Чтение сказки «Каша из топора» 4. Д/игра «Угадай крупы » 5. Д/игра «Из чего делают крупу» 6. Д/игра «Найди парную картинку» 7. Чтение сказки «Горшок каши»

	<p>8. Словесная игра «Найди ошибку» 9. Ручной труд «Горшочек каши» (аппликация крупы на бумагу)</p>
	<p>Испекли мы каравай. Сформировать у детей представление о значении хлеба для развития и здоровья человека, о ценности его в рационе питания, познакомить с трудом хлеборобов. Познакомить детей с процессом замешивания теста, учить ценить труд повара, употреблять только свежие продукты. Познакомить с процессом выпечки хлеба. Объяснить, чем полезен белый и серый хлеб, познакомить со злаками: рожь и пшеница. Закрепить полученные знания о хлебе. Учить употреблять только полезные продукты, закреплять знания о значении хлеба для человека</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассматривания картин «Как растет хлеб» 2. Д/игра «Чем полезен хлеб» 3. Драматизация сказки «Колобок» 4. Лепка из теста «Угощение» 5. Рассказ воспитателя о хлебе. 6. Загадки о хлебе 7. Экскурсия в продуктовый магазин. 8. Рисование «Украсим булочки» (роспись) 9. Д/игра «Попробуй на вкус» 10. Д/игра «Что пекут из муки» 11. Хоровод «Каравай» 12. Игра – упражнение «Колобок».